KH. M. Cholil Nafis, Lc., Ph.D

Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan

K.H. Cholil Nafis, Lc., Ph.D.

Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan

Penyunting:
Muhammad Makmun Rasyid, S.Ud.
Farouk Hamdi, D.Pd.I.

Press

Judul Buku:
Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan

Penulis:
KH. Cholil Nafis, Lc., Ph.D

Penyunting:
Muhammad Makmun Rasyid, S.Ud
Farouk Hamdi, S.Pd.I

Layout dan Tataletak:
Tim Mitra Abadi

Cetakan: I April 2015

ISBN: 978-602-18856-2-8

Diterbitkan oleh:
Mitra Abadi Press
Jl. Cipedak Srengseng Sawah No. 37 A Rt. 009/01
Jagakarsa - Jakarta Selatan Telp. 021-70116887
Email: nafismdr@yahoo.com

© Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
All Right Reserved

SEKAPUR SIRIH

Bismillâhirrahmânirrahîm

الحمدلله الذي جعل شهر رمضان سيّد الشهور وانزل فيه القرآن، أحمده سبحانه وتعالى على جميع نعمه فهو أحقّ محمود وأجلّ مشكور، أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أنّ محمدا عبده ورسوله النّبي المختار، اللهمّ صلّ على سيّدنا محمّد وآله وأصحابه إلى يوم القيامة.

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan iman dan percikan ilmu kepada hamba-Nya. Shalawat dan salam kita haturkan kepada Baginda Nabi Muhammad saw., keluarganya dan para sahabatnya.

Walhamdulillah. Tulisan yang ada di tangan pembaca ini berawal dari tulisan yang disajikan di Koran Tribun Nasional dalam waktu yang berbeda-beda selama bulan suci Ramadhan tahun 2011, 2014 dan 2015. Namun, setelah Ramadhan berpisah, adinda Makmun Rasyid dan Faruq Hamdi meminta restu agar seluruh tulisan saya yang berkaitan dengan puasa Ramadhan untuk didokumentasikan menjadi buku. Permintaan tersebut saya terima dengan senang hati

agar menjadi bahan bacaan dan referensi bagi berminat mendalami makna dan hikmah ibadah Ramadhan.

Walhasil, berkat bimbingan dari Allah SWT dan ketekunan dua junior saya ini akhirnya suntingan dan dokumentasi buku ini telah rampung. Karya sederhana ini merupakan kebahagian tersendiri bagi penulis seperti saya untuk berbuat baik dan sesuatu yang bermanfaat kepada orang lain. Ada beberapa hal yang membuat saya senang dengan kumpulan tulisan-tulisan tentang "Menyikap Tabir Ramadhan", diantaranya adalah melestarikan buah pikiran agar lebih banyak memberi manfaat. Sebagaimana pepatah mengatakan: "من حفظ فرّ و من كتب قرّ" (*hafalan (ingatan) bisa hilang tetapi tulisan tetap lestari*). Beberapa tulisan saya yang hanya dimuat di koran dan online pasti yang membacanya terbatas dan tidak fokus, tetapi stelah dibukukan secara utuh akan memudahkan para pembaca yang ingin mengerti dan mendalami hikmah Ramadhan akan lebih mudah.

Selanjutnya, saya mengucapkan terima kasih kepada penyuntingan yang dengan suka rela meluangkan waktunya untuk untuk bekerja dengan telaten dan teliti hingga terbit menjadi buku. Buku ini sangat membantu untuk meyosialisasikan ide-ide dan pemikiran penulis yang tersebar di media masa.

Hanya untaian do'a yang dapat saya sampaikan semuga kerja cerdas dan kerja ikhlas Saudara menjadi amal shaleh yang dibalas kebaikannya oleh Allah SWT, baik di dunia dan di akhirat.

Jakarta, 04 Januari 2015

Ttd

(Cholil Nafis, P.hD)

PENGANTAR PENYUNTING

Bismillâhirrahmânirrahîm

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa. Shalawat dan salam semoga dilimpahkan atas kanjeng Nabi Muhammad Saw.

Buku yang diberi judul "**Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan**", merupakan hasil kumpulan tulisan KH. Cholil Nafis yang pernah di *publish* di koran cetak Tribun. Penyunting merasa perlu mengumpulkan tulisan-tulisannya, dikarenakan beberapa sebab. *Pertama:* sebagai seorang tokoh yang belakangan ini sering tampil di media televisi, penyunting merasa perlu menata tulisannya agar mudah di akses oleh masyarakat luas. *Kedua:* tulisan tentang puasa Ramadhan ini menjadi kebutuhan masyarakat. Mengapa? Menyajikan sebuah tulisan dengan bahasa yang mudah, mengubah persoalan dari yang terlihat rumit menjadi mudah dicerna. Artinya, penulis sebagai dosen Ushul Fikih dan Ilmu Fikih khususnya, menguasai secara mendalam polemik dan hal-hal yang berkaitan dengan puasa. Di dalam menyampaikan gagasannya dan pembawa berita, ide dan pemikirannya disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang dialami masyarakat dewasa ini.

Perbedaan tulisan-tulisan di dalam ini dengan versi aslinya adalah dalam naskah ini, penyunting

melengkapi ayat-ayat Al-Qur`ân dan Hadîs yang penulis sajikan, tanpa mengurangi substansi dan tujuan penulisan buku ini. Tidak ada gading yang tidak retak. Buku ini pun tak luput dari berbagai kekurangan. Namun, jika pembaca menemukan pelbagai kekurangan teknis dan sebagainya, seyogyanya tidak mengurangi kenikmatan dan kelezatan isi tulisan-tulisan dalam buku ini.

Ende, 30 Desember 2015

Muhammad Makmun Rasyid
Faruq Hamdi

DAFTAR ISI

Sekapur Sirih ..... **iii**
Pengantar Penyunting ..... **vi**
Daftar Isi ..... **viii**

Marhaban Ya Ramadhan 1
Mengapa Puasa Ramadhan Diwajibkan? 5
Fikih Puasa Ramadhan 8
Tujuh Hikmah Ibadah Puasa 11
Ibadah di Malam Ramadhan 15
Bahagia Dengan Puasa 19
Kualitas Puasa 23
Mencari Makna Hidup Dengan Berpuasa 26
Gairah Sedekah Sempurnakan Puasa 30
Menggapai Puasa Yang Utama 34
I`tikaf dan Kesalehan Sosial 38
Masuk Surga Dengan Damai 41
Pendidikan Karakter Anak 45
Menemukan Diri dan Tuhan 48
Mengasah Kemanusiaan Melalui Puasa 52
Mengasah Kepedulian dan Kejuangan 56
Menggapai Akhlak Mulia 60
Menggapai Kualitas Umur Melalui Ramadhan 63
Menguji Keberagamaan Kita 67
Menyehatkan Reproduksi Dengan Puasa 71
Merajut Kerekatan Sosial 75

Nilai Tauhid Dalam Puasa 79
Panggilan Puasa Untuk Orang Yang Beriman 83
Paradoks Puasa 87
Pembentukan Karakter Melalui Puasa Ramadhan 91
Puasa Adalah Amanah 95
Puasa Adalah Perisai 99
Puasa Buka Pintu Taubat *Nasûha* 103
Puasa Mengasah Kedermawanan 107
Puasa dan Pendidikan Keluarga 111
Puasa dan Qanaah 115
Puasa Hindari Kebrutalan Korupsi 120
Melatih Ikhlas 124
Puasa Membebaskan Dari Api Neraka 128
Puasa Menentramkan Hati 132
Puasa Pacu Produktifitas Kerja 136
Puasa Pertajam Kepekaan Sosial 140
Puasa Sebagai Balai Latihan Kemanusiaan 144
Puasa Tangga *Khairo Ummah* 151
Puasa Untuk Kesehatan 155
Puasa Untuk Keadilan 161
Puasa Untuk Mensucikan 166
Puasa Untuk Meraih Fitrah 171
Ramadhan Untuk Perdamaian dan Persaudaraan 175
Rahasia Puasa Ramadhan 179
Tadarrus Al-Qur'ân di Bulan Ramadhan 183
Ramadhan Bulan Berbagi 187
Syarat Puasa Yang Istimewa 191

Training Manajemen Syahwat Kala Puasa 194
Puasa Ramadhan Untuk Memenuhi Komitmen..... 199
Lailatul Qadar Memaksimalkan Kualitas Hidup..... 203
Malam *Lailatul Qadar* dan Perubahan Hidup..... 207
Spritualitas Mudik..... 212

MARHABAN YA RAMADHAN

Walhamdulillah, umat Islam di Indonesia telah memulai ibadah puasa Ramadhan. Sebuah anugerah yang besar karena Allah telah memberikan kesempatan waktu kepada hambanya untuk menempa diri menuju karakter muslim sejati, melalui training puasa dalam balai bulan Ramadhan yang mulia.

Puasa di bulan Ramadhan adalah ibadah yang sangat istimewa, karena puasa adalah ibadah hamba Allah Swt yang sepesial untuk Sang Pencipta. Rasulullah Saw bersabada: "*Seluruh amalan anak keturunan Adam adalah untuknya kecuali puasa, sesungguhnya ia untuk-Ku dan Aku-lah yang akan membalasnya."*[1] Puasa menjadi sepesial kepada Allah karena keintiman seorang hamba dengan Sang Penyayang, juga hanya ibadah puasa satu-satunya ibadah yang meninggalkan yang halal dan nikmat demi mendekatkan diri kepada Allah Swt. Maka balasan ibadah puasa spesial dari Allah bisa berlipat-ganda lebih dari sepuluh kali lipat dan di dalamnya terdapat bonus *Laitul Qadar* yang pahalanya melebihi seribu bulan.

Ibadah puasa tergolong ibadah yang tertua dalam sejarah umat manusia. Sejak Nabi Adam as. turun ke

---

[1] كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

bumi telah diperintahkan oleh Allah Swt untuk melakukan ibadah puasa. Dalam sebuah riwayat, Nabi Adam as. melakukan ibadah puasa putih, yaitu tanggal 13, 14 dan 15. Disebut puasa putih karena pada tanggal itu tampak malam yang putih terang dengan sinar bulan. Nabi Daud as. melakukan ibadah puasa setengah tahun dengan cara puasa sehari dan berbuka sehari dalam setahun. Nabi Musa as. melakukan puasa selama 40 hari termasuk puasa *'Asyura'* (tanggal 10 Muharram). Siti Maryam saat mengandung Nabi Isa as. melakukan puasa dengan cara tidak bicara kepada siapapun kecuali dengan cara *isyarah* selama tiga hari.

Demikian juga Nabi Muhammad Saw melakukan puasa *'Asyura* dan *Tasyu'a* (tanggal 9 dan 10 Muharram) sebelum Allah Swt mewajibkan puasa Ramadhan sebulan penuh. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah puasa adalah ibadah seluruh umat manusia, sedangkan ibadah puasa di bulan Ramadhan adalah penyempurna dari ibadah puasa umat terdahulu. Sebagaimana telah ditegaskan oleh Allah Swt dalam firman-Nya: "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa"* (Qs. Al-Baqarah/2: 183).[2]

---

[2] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

Ayat tesebut menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk meraih takwa. Karena adakalanya orang berpuasa bukan karena Allah Swt tetapi untuk tujuan duniawi, seperti kesaktian, diet untuk kesehatan, perdukunan dan tujuan lainnya. Takwa dapat diraih melalui sikap dalam menjalani puasa, karena puasa tidak cukup hanya dengan menahan makan, minum dan seks tetapi juga sikap dan prilaku yang baik. Rasulullah Saw bersabada: "*Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan keji dan perbuatannya, maka Allah tidak mempunyai keperluan apapun kepada hamba-Nya untuk meninggalkan makan dan minumnya*" (HR. Bukhari).[3]

Bahkan sikap berpuasa harus ditunjukkan saat seseorang mendapat ancaman dan makian dari orang lain, maka hendaknya ia menahan diri dan tetap berkata: *saya sedang menjalankan ibadah puasa*. Ketakwaan hamba Allah Swt dapat dilihat dari tiga sikap utama. *Pertama*, sikap dermawan, baik dalam kondisi lapang atau dalam kondisi sengsara. Kedermawanan adalah sifat senang berbagi kepada orang lain yang memerlukan uluran bantuannya, baik berupa harta, ilmu atau tenaga. Meskipun kedermawanan acapkali dipersepsi adalah berbagi harta, tetapi berbagi harta zakat bukan kedermawanan karena zakat adalah kewajiban.

---

[3] مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ للهِ حَاجَةٌ فِيْ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ.

Kedua, mampu menahan amarah. Kemampuan menahan amarah, bukan berarti tidak pernah marah. Menahan amarah menjadi ciri sikap takwa. Sebab seseorang makin terlihat waras dan bijak jika mampu mangendalikan emosinya. Bahkan dalam sebuah studi ilmiah menjelaskan, bahwa keberhasilan seseorang dalam mengarungi kehidupan dapat ditentukan dari kemampuannya untuk mengendalikan emosi dan amarahnya.

Ketiga, sifat pemaaf. Memaafkan berbeda dengan melupakan. Madame Swetchine (penulis Rusia, 1782-1857) mengingatkan, "Sangat jarang kita memaafkan dan sangat sering kita melupakan". Tindakan memaafkan bukan merupakan bagian mekanisme psikis alamiah, tetapi "perintah" atas nama Ilahi. Memaafkan merupakan proses panjang, menyakitkan sekaligus membebaskan. Karena itu, ia melibatkan totalitas kedirian kita sebagai manusia. Ia harus mulai dari keputusan untuk tidak berbalas dendam.

Puasa adalah kebutuhan umat manusia untuk senantiasa dirinya tetap menjadi manusia secara fisik dan rohani sekaligus untuk menjalin keintiman sang hamba dengan Sang Maha Pencipta, sehingga manusia meraih takwa dalam beriman dan ber-Islam. Mudah-mudahan umat Islam dapat menjalankan ibadah puasa dengan sempurna dan meraih takwa. Amin Ya Rab.

MENGAPA PUASA RAMADHAN DIWAJIBKAN?

Ibadah puasa diwajibkan oleh Allah Swt kepada umat muslim setiap hari di bulan Ramadhan sebulan penuh lamanya untuk meraih ketakwaan. Allah Swt berfirman: "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*." (Qs. Al-Baqarah/2: 183).[4]

Inti disyari'atkannya puasa adalah menahan diri dan mengendalikan syahwat kemanusiaan, yaitu sesuatu yang menjadi keinginan dan kebutuhan manusia, seperti keinginan makan, minum dan hubungan badan dengan pasangannya, tetapi ditahannya dalam jangka waktu tertentu yang sebenarnya halal, karena semata-mata mengharap ridha Allah Swt.

Menahan diri dari makan dan minum dapat melemahkan syahwat kebinatangan manusia. Syahwat seringkali memperdaya manusia yang dapat menghancurkan martabat manusia. Menahan diri dari makan dan minum yang berlebihan dapat membekali seseorang untuk mengendalikan hawa nafsunya. Nafsu

---

[4] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

seksual dalam perspektif Islam tidak dimusnahkan, tetapi dikendalikan.

Imam Al-Bushoiri menyamakan nafsu dengan bayi yang akan selalu meminta susu kepada ibunya sampai ia disapih, demikian sifat nafsu yang selalu menuntut hingga perlu menyapihnya dengan berpuasa. Nafsu angkara yang merajalela seperti seks bebas, rakus, korupsi, pelit mengeluarkan zakat dan sedekah akan menjauhkan seseorang dari Allah Swt.

Puasa dapat mempersempit ruang gerak dan kesempatan syaitan untuk menggoda manusia. Sebab, pada saat berpuasa jaringan lemak dalam aliran darah menyempit sehingga syaitan tidak dapat melewatinya. Ini berarti dapat mengurangi bahkan menghindari berbuat dosa. Puasa dapat melatih kesabaran untuk taat kepada Allah Swt dan sabar meninggalkan maksiat kepada Allah Swt. Saat berpuasa, sepanjang harinya seluruh nafas, gerak dan langkahnya adalah syukur yang bernilai pahala. Bahkan tidur sekalipun, orang berpuasa mendapat pahala.

Berpuasa berarti melatih diri untuk menahan sesuatu yang secara manusiawi sangat diinginkan namun melatih diri untuk menahannya, serta tabah terhadap kesengsaraan. Latihan ini dapat membentuk karakter seseorang untuk menjadi tangguh, pejuang dan ulet yang tidak mudah menyerah. Maka kemenangan saat datang lebaran disambut bahagia, bagaikan jihad di jalan Allah Swt dengan kumandang takbir "Akbar" kemenangan.

Puasa adalah sarana pendidikan untuk kejujuran. Seseorang yang sedang berpuasa melatih diri untuk suportif dan konsisten di jalan kebenaran. Orang yang berpuasa merasa selalu dilihat dan diawasi oleh Allah dalam setiap detik dan langkahnya, sehingga terhindar dari kepura-puraan dan perbuatan manipulasi.

Puasa dapat memadukan antara kehidupan raga dan jiwa, bahkan saat berpuasa seseorang tengah mengasah batinnya menuju ketajaman yang sejati. Sehingga muncul kepedulian dan empati kepada orang yang kurang mampu dan tidak berdaya. Syari'at mewajibkan untuk mengeluarkan zakat fitrah di akhir pelaksanaan puasa adalah cermin dari kebersihan jiwa yang telah mendapatkan fitrahnya dan meraih nilai kemanusiaan.

Puasa adalah sesuatu yang istimewa dan hanya untuk Allah Swt semata. Jika semua nilai ibadah akan dilipat gandakan oleh Allah Swt menjadi sepuluh atau tujuh ratus kali lipat, tetapi puasa adalah untuk Allah akan dilipat gandakan pahalanya sampai tidak ada batasnya (*unlimited*). Sebab orang yang sedang berpuasa telah rela meninggalkan yang halal bagi dirinya karena semata-mata mengharap rahmat dan ampunan Allah Swt serta pembebasan dari api neraka.

Puasa inilah esensi ketakwaan kepada Allah Swt. Beribadah bukan semata-mata karena ingin mendapat pahala dan surga-Nya, tetapi beribadah karena cinta dan rindu kepada Allah Swt.

FIKIH PUASA RAMADHAN

"Siapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta dan perbuatannya, maka Allah tidak punya keperluan apapun untuk meninggalkan makan dan minumnya".[5]

Kata puasa dalam Bahasa Arab adalah "*Shiyâm* atau *Shaum*", keduanya merupakan bentuk *masdar*, yang bermakna menahan diri (*imsak*). Menurut syariat Islam, puasa adalah suatu bentuk aktifitas ibadah kepada Allah Swt dengan cara menahan diri dari makan, minum, hawa nafsu, dan hal-hal lain yang dapat membatalkan puasa, sejak terbit fajar hingga matahari terbenam/magrib, dengan berniat terlebih dahulu sebelumnya. Artinya, orang yang sedang berpuasa telah menahan diri sehari penuh dari konsumsi dan seks yang sebenarnya halal karena semata-mata menjalankan ibadah.

Menurut definisi tersebut maka kewajiban *zhahir*-nya seseorang yang berpuasa, khususunya di bulan Ramadhan adalah harus memenuhi ketentuan sebagaimana berikut: *Pertama*, niat di malam hari secara spesifik, seperti niat setiap malam di bulam Ramadhan bahwa ia hendak melaksanakan ibadah puasa wajib. *Kedua*, menahan diri dari memasukkan

---

ْمَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ للهِ حَاجَةٌ فِيْ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ.

sesuatu ke dalam perut dengan penuh kesadaran bahwa dirinya sedang berpuasa. Karenanya, makan dan minum secara sengaja dapat membatalkan puasa, dan tidak membatalkan puasa jika dalam keadaan lupa atau memasukkan sesuatu dari mata, kuping atau injeksi.

Ketiga, orang yang puasa harus meninggalkan hubungan intim (*jima'*) di siang hari saat menjalankan ibadah puasa. Jika melakukan hubungan intim di malam hari, lalu mandi *hadats* (kotoran) besarnya di malam harinya atau setelah subuh maka puasa tetap sah. Jika seseorang yang tidur di siang hari "mimpi basah" maka tidak membatalkan puasanya. Kalau ia onani sampai keluar sperma di siang hari, maka dapat membatalkan puasanya. *Keempat*, seseorang yang berusaha 'mengurek' mulutnya agar muntah maka dapat membatalkan puasanya, berbeda hukumnya jika seseorang yang muntah dengan sendirinya tanpa unsur kesengajaan maka tidak membatalkan puasanya. Seseorang yang menelan ludah yang masih di dada atau di tenggorokan maka tidak membatalkan puasa, berbeda dengan ludah yang sudah di mulut atau di bibir kemudian ditelan maka dapat membatalkan puasa.

Adapun kewajiban orang yang meninggalkan ibadah puasa Ramadhan, baik karena ada sebab syara' (*'udzur*) atau tanpa alasan syara' maka hukumnya wajib menggantinya (*qadha'*) di hari-hari sebelas bulan berikutnya. Perempuan haid atau nifas wajib mengganti puasanya. Sedangkan orang kafir, orang murtad dan orang gila tidak wajib mengganti puasa yang

ditinggalkannya. Ketika mengganti puasa Ramadhan tidak disyaratkan harus berturut-turut, boleh memilih hari-hari di sebelas bulan berikutnya.

Seseorang yang membatalkan karena berhubungan intim dengan pasangannya wajib bayar denda (*kafarah*). *Kafarah*-nya adalah memerdekakan budak. Jika tidak punya budak maka wajib puasa dua bulan berturut-turut. Dan, jika tidak mampu puasa dua bulan berturut-turut maka ia wajib memberi makan 60 orang miskin yang masing-masing satu kilogram (*mud*) dari bahan makanan pokok kesehariannya.

Puasa adalah dimensi meninggalkan sesuatu yang sebenarnya halal, tetapi ditinggalkan semata-mata mengikuti perintah Allah Swt. Puasa adalah ibadah yang tidak terlihat oleh orang lain. Saat seseorang sedang menjalankan ibadah puasa, maka yang tahu apakah ia menjalankan puasa dengan menjauhi makanan, minuman dan seks atau hanya pura-pura adalah Allah Swt. Inilah keutamaan ibadah puasa dibanding ibadah lainnya.

TUJUH HIKMAH IBADAH PUASA

Tak ada makhluk di muka bumi yang diciptakan secara sia-sia. Demikian juga hukum Allah Swt. Tak ada perintahnya atau larangannya kecuali karena ada hikmahnya, baik berupa ibadah atau muamalah. Hanya saja, adakalanya hikmah itu dapat dirasionalkan dan kadangkala tidak dapat dijangkau oleh kemampuan akal manusia. Setiap maksiat (keburukan) pasti menimbulkan *mudharat* (bahaya), demikian juga ketaatan (kepatuhan) pasti menghasilkan manfaat. Termasuk perintah ibadah puasa pasti ada banyak hikmahnya, sebagian diketahui dan sebagian tidak dapat diketahui.

Diantara hikmah ibadah puasa yang dapat di mengerti oleh akal manusia. *Pertama*, puasa dapat mensucikan jiwa untuk selalu taat kepada perintah Allah Swt dan menjauhi larangan-Nya. Saat orang melaksanakan ibadah puasa maka ia telah rela meninggalkan yang halal bagi dirinya demi mentaati perintah-Nya. Rasulullah Saw bersabda: "*Demi Dzat yang jiwaku ada pada genggaman-Nya, sungguh aroma mulut orang yang sedang berpuasa menurut Allah Swt lebih harum daripada semerbak minyak Misik. Orang yang sedang berpuasa telah meninggalkan makanannya, minumannya dan syahwatnya karena Allah Swt. Setiap perbuatan anak Adam adalah untuk*

dirinya sendiri kecuali puasa. Sungguh ibadah puasa adalah untuk-Ku dan Aku akan membalasnya" (HR. Bukhari dan Muslim).[6]

Kedua, puasa dapat menjaga dan mengobati penyakit raga dan jiwa, tetapi lebih utama adalah terapi untuk kesehatan jiwa. Sebagaimana kita ketahui bahwa manusia tercipta dari tanah liat sebagai simbol kehinaan juga terdiri dari ruh yang ditiupkan oleh Allah Swt. Jika umat manusia lebih dominan pengaruh tanah liatnya maka cenderung berbuat yang rendah dan hina, demikian juga ketika ruh lebih dominan maka manusia akan mencapai kemuliaan yang tinggi. Allah Swt berfirman: "*Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh.*" (Qs. Al-Tîn/95: 4-6).[7]

Ketiga, puasa dapat melatih keuletan, kegigihan dan kesabaran. Tidak ada capaian apapun oleh seseorang kecuali karena kemauannya yang tinggi. Tidak mungkin dapat mencapai cita-cita yang tinggi

---

[6] وَالَّذِى نَفْسِيْ بِيَدِهِ لَخُلُوْفُ فَمُّ الصَّائِمِ ثُمَّ اَطْيَبُ عِنْدَ اللهِ مِنْ رِيْحِ الْمِسْكِ اِنَّمَا يَتْرُكُ شَهْوَتُهُ وَطَعَامُهُ وَشَرَابُهُ مِنْ أَجْلِيْ ،كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلاَّ الصِّيَامَ، وَالصَّوْمُ لِيْ وَأَنَا أَجْزِيْ.

[7] لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ. ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ.

tanpa kesabaran dalam meraihnya. Tidak mungkin menggapai kebaikan tanpa kesabaran untuk meninggalkan maksiat dan kemungkaran. Rasulullah Saw bersabda: "*Puasa tiga hari puasa pada setiap bulan, sama dengan puasa satu tahun"* (HR. Bukhari dan Muslim).[8]

Keempat, gejolak hawa nafsu adalah pendorong seseorang untuk berbuat asusila. Banyak terjadi kehidupan seks bebas sehingga menimbulkan penyakit menular karena prilaku seks bebas yang menyimpang. Sedangkan ibadah puasa telah terbukti sebagai terapi untuk membendung gejolak syahwat dan mengendalikannya. Bahkan ketika anak muda yang tidak mampu menikah maka terapinya adalah puasa. Rasulullah Saw bersabda: "*Barangsiapa diantara kalian yang sudah mampu maka hendaklah menikah. Jika belum mampu menikah maka hendaklah berpuasa karena dengan puasa dapat menjadi terapi peredamnya."*[9]

Kelima, puasa dapat mengasah rasa syukur dan merasakan betapa berharganya karunia nikmat-Nya. Saat orang melaksanakan ibadah puasa dapat merasakan betapa pedihnya rasa lapar dan haus sehingga terasa berharganya nikmat makan dan

---

[8] صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ.

[9] مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُم البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ للفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَصُمْ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ.

minum. Sebab, suatu nikmat akan lebih terasa setelah nikmat itu hilang. Puasa dalam waktu tertentu dapat merasakan betapa berharganya hilangnya nikmat makan, minum dan syahwat yang dikaruniakan oleh Allah Swt.

Keenam, puasa yang berlaku umum kepada semua umat Islam dapat menjadi pelajaran penting betapa semuanya dapat merasakan kemiskinan dan kekurangan dalam waktu tertentu meskipun diantara mereka berkecukupan. Ibnu Al-Humam berkata: saat berpausa, seseorang merasakan betapa pedihnya lapar dan haus, maka saat itu dapat mengasah asa kasih sayang dan menyayangi kepada kaum fakir dan miskin.

Ketujuh, Puasa dapat mengangkat derajat manusia menuju ketakwaan yang sejati. Sebab saat berpuasa telah melatih organ tubuhnya dan batinnya untuk meninggalkan prilaku tak terpuji dan mengasah ketakwaannya.

Ramadhan pada dasarnya adalah balai pelatihan yang mendidik dan melatih umat muslim menjadi manusia yang utuh. Pelaksaan ibadah puasa dapat meremajakan organ tubuh yang mulai layu dan dapat mempertebal keimanan sehingga mudah menggapai predikat orang yang bertakwa (*muttaqîn*).

IBADAH DI MALAM RAMADHAN

Menurut realita, hampir semua anugerah dan kemuliaan dari Allah Swt turun dan terjadi di malam hari. Seperti Kisah Isra' dan Mi'raj, turunnya Al-Qur'ân (*Nuzûl Al-Qur'ân*) dan malam Qadar (*Lailatul Qadar*) terjadi pada malam hari. Bahkan ciri orang yang rajin beribadah dan taat kepada Allah sering disimbolkan dengan bangun tengah malam untuk bersujud dan bermunajat kepada Allah Swt.

Tradisi Nabi Muhammad Saw, para sahabat dan para ulama salaf senantiasa bangun tengah malam (*qiyâm al-Lail*) untuk bersujud kepada Allah Swt. Sebab orang yang sedang bermunajat sebenarnya ia sedang mengadu keadaan dirinya, memohon anugerah-Nya, meminta pertolongan-Nya, dan memohon ridho untuk bisa dekat dengan Allah Swt. Hanya dengan bermunajat di malam hari akan mendapat kemuliaan. Allah Swt berfirman: *"Dan pada sebahagian malam hari bertahajudlah, sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji"* (Qs. Al-Isrâ`/17: 79].[10]

Nabi Muhammad Saw tidak pernah meninggalkan shalat di malam hari. Kadangkala Nabi shalat malam bersama sahabat-sahabatnya sampai selesai dan

---

[10] وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا.

kemudian sebagiannya diteruskan di rumahnya. Nabi Saw senantiasa shalat malam dalam waktu lama dan panjang. Sebuah kisah diceritakan 'Aisyah dalam hadis berikut: "*Sungguh Nabi Saw shalat malam hingga kedua telapak kakinya merekah. 'Aisyah berkata kepada baginda: mengapa engkau melakukan hal ini wahai Rasulullah, padahal Allah telah mengampuni dosa-dosamu yang telah lalu dan yang akan datang. Baginda bersabda: "Apakah aku tidak ingin menjadi hamba yang banyak bersyukur?"* (HR. Bukhari).[11]

Shalat malam adalah sarana melatih diri untuk menghindari berbuat keji dan maksiat. Shalat malam merupakan sebaik-baik terapi bagi seseorang untuk membiasakan diri berbuat baik. Sebuah kisah diceritakan, bahwa di zaman Rasulullah Saw ada seorang pencuri tetapi rajin shalat malam. Sehingga para sahabat ingin menghukumnya tetapi belum menemukan alat bukti untuk melaporkan kepada Rasulullah Saw. Suatu saat ada seorang sahabat menceritakan keheranannya karena sang pencuri rajin ibadah malam kepada Rasulullah Saw. Rasulullah Saw menjawab: shalat malamnya akan mencegah dari perbuatan mencurinya.

---

[11] كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي حَتَّى تَنْفَطِرَ قَدَمَاهُ، فَقِيلَ لَهُ: أَلَيْسَ قَدْ غَفَرَ اللَّهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ؟ قَالَ:أَفَلا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؟.

Ibadah di malam hari merupakan terapi untuk melembutkan hati dan merevitalisasi asa. Sebab suasana di malam hari terasa hening dan lepas dari kesibukan dibanding dengan siang hari yang ramai dan riuh. Cara mendidik hati yang keras dan sulit menerima nasihat dapat dilakukan dengan cara membiasakan shalat malam.

Bukan merupakan kebetulan jika Allah Swt. menurunkan kewajiban shalat pada bulan Rajab, lalu menurunkan Al-Qur'ân di bulan Ramadhan dan karunia malam Qadar pada malam sepuluh terakhir di bulan Ramadhan karena semuanya dengan seizin Allah Swt. Diantara hikmahnya adalah kesiapan seseorang untuk menerima anugerah dan berkah dari Allah Swt. Kewajiban shalat untuk melatih disiplin untuk selalu ingat kepada Allah Swt dan benteng dari perbuatan maksiat. Sedangkan ibadah puasa adalah sarana untuk pembentukan karakter dan jiwa mukmin sejati. Adapun shalat malam merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt sehingga orang telah siap menerima anugerah suci berupa *Lailatul Qadar*.

Kemuliaan hanya dapat diterima orang yang mulia pribadinya. Dan kemuliaan hanya dapat diraih dengan kesucian. Sebab kemuliaan itu dianugerahkan oleh Dzat Yang Maha Suci. Ibadah puasa yang sekaligus memperbanyak shalat di malam hari adalah cara untuk menggapai kesucian fitrah. Karena tolok ukur tingkat maksimal berperannya fitrah dalam diri manusia dapat

dilihat dari cara dan konsistensinya melakukan shalat wajib dan shalat malam.

Bulan Ramadhan yang penuh berkah dan semua amal ibadah dilipatgandakan pahalanya sangat lekat dengan ibadah di tengah malam. Puasa lebih terhidar dari sifat pamer (*riya'*) sebagaimana shalat malam karena jauh dari pengamatan banyak orang. Hanya di bulan Ramadhan yang disunnahkan shalat tarawih berjamaah dan siangnya diwajibkan ibadah puasa. Puasa sebagai sarana pelatihan diri, sedangkan shalat adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

BAHAGIA DENGAN PUASA

Orang yang hidup di gunung merindukan suasana pantai dan demikian sebaliknya, saat musim hujan merindukan panas demikian sebaliknya, orang yang bepergian merindukan rumah dan orang yang di rumah ingin bepergian, dan orang yang di tempat sepi ingin suasana ramai demikian juga sebaliknya. Itulah kehidupan, acapkali memandang indah kepada yang tidak dimiliki sehingga terasa kurang bahagia dan bahkan menyedihkan dengan apa yang dimilikinya.

Hidup adalah anugerah bagi orang yang ikhlas dan kebahagiaan bagi orang yang bersyukur. Orang yang ikhlas merasakan apa yang diberikan oleh Allah Swt, baik yang diminta ataupun pemberian merupakan karunia yang tidak terhingga sehingga semuanya harus disyukuri. Syukur dan berterima kasih kepada Allah Swt semata-mata untuk menghadirkan kebahagiaan. Al-Raghib Al-Isfahani menyatakan, bahwa syukur berarti gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan.

Munculnya rasa syukur karena mengerti akan adanya nikmat yang telah didapatkan, dan mengetahui bahwa semua anugerah dalam kehidupan manusia adalah nikmat. Seperti oksigen yang dihirup setiap saat secara gratis, kesehatan, akal, kemampuan, pendengaran, penglihatan, berbicara, aliran darah yang

mengalir di tubuh, dan keluarga adalah nikmat dari Allah Swt. Mestinya kita tergugah dan sadar untuk selalu memelihara dan memupuk rasa syukur terhadap karunia-Nya. Jika tidak bersyukur terhadap semua karunia yang telah ada dalam kehidupannya, berarti telah ingkar (*kufur*) pada Allah Yang Maha Penyayang sebagai pemberi nikmat.

Diantara hikmah disyariatkan puasa ialah menajamkan pengetahuan terhadap nikmat Allah Swt yang seringkali dilupakan karena selalu lekat dalam dirinya. Sebab saat sedang berpuasa, seseorang dapat merasakan hilangnya nikmat makan, minum dan syahwat dalam waktu tertentu. Melalui puasa dapat merasakan penderitaan orang fakir dan orang miskin yang tidak mendapat nikmat dalam waktu yang tidak diketahui sampai kapan ia akan mendapatkannya. Biasanya nikmat dapat diketahui dan lebih terasa ketika sudah hilang dari dirinya.

Profesor Emmons menuangkan hasil-hasil temuan ilmiahnya tentang syukur dalam bukunya, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (Terima kasih! Bagaimana Ilmu Baru tentang Bersyukur Dapat Menjadikan Anda Lebih Bahagia, 2007). Bahwa senantiasa bersyukur atas kebaikan yang diterima berefek baik pada kehidupannya. Seperti, orang menjadi lebih teratur berolah raga, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit, dan merasa secara keseluruhan hidupnya lebih baik.

Orang yang berterima kasih lebih nampak pada keberhasilannya dalam mewujudkan cita-cita dibandingkan dengan orang-orang yang bersikap sebaliknya. Orang yang senantiasa mengungkapkan rasa syukur lebih cenderung mengalami kemajuan dalam pencapaian cita-citanya. Seperti prestasi akademis, karir, hubungan antar-sesama, dan kondisi kesehatan.

Menurut temuanya, pribadi-pribadi yang bersyukur memiliki sifat materialistis yang rendah. Mereka tidak begitu menaruh perhatian penting pada hal-hal yang bersifat materi. Mereka cenderung tidak menilai keberhasilan atau keberuntungan diri mereka sendiri dan orang lain dari jumlah harta benda yang mereka kumpulkan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil temuan *Dua Faculty Members* dari *Harvard Kennedy of School, AS,* bahwa Ramadhan dapat meningkatkankan kebahagiaan di kalangan yang menjalankan ibadah puasa. Peningkatan kebahagiaan sebagaimana dilaporkan responden dan kepuasaan hidup yang dihasilkan dari kebahagiaan itu, menunjukkan bahwa SWB (*subjective well being*) meningkat. Peningkatan kebahagiaan orang yang sedang berpuasa diataranya karena pengurangan fokus kepada hal materil dan keuangan. Semakin lama waktu berpuasa di bulan Ramadhan membuat orang menjadi lebih miskin tetapi bahagia.

Temuan ilmiah tentang syukur adalah studi nyata tentang kebenaran agama Islam, bahwa manusia harus

senantiasa bersyukur agar nikmatnya ditambah sehingga selalu bahagia dalam hidupnya. Allah Swt berfirman: *"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti adzab-Ku sangat berat.* (Qs. Ibrâhim/14: 7).[12]

[12] وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

KUALITAS PUASA

Semestinya Indonesia menjadi negara yang paling aman, baik dan sejahtera. Bagaimana tidak?, Indonesia penduduk muslim terbesar di dunia, jumlah umat Islam menurut data BPS tahun 2010 sekitar, 87,18 persen dari 237.641.326 penduduk Indonesia jika shalat, haji dan puasanya memberi efek baik pada kehidupannya. Jika shalatnya benar dan memberi efek tentu tidak menjadi orang baik tetapi juga dapat mencegah orang lain dari berbuat keji dan mungkar. Jika puasanya berjalan baik maka tidak ada caci maki, fitnah dan kedengkian korupsi.

Sayang, ibadah umat Islam tidak selalu mencapai tujuan syariahnya. Kadangkala ibadah hanya untuk menggugurkan kewajiban atau melepaskan tanggungjawab. Acapkali, penekanan ibadah hanya asalkan sah, bukan diterima oleh Allah Swt. Ibadah yang dapat memperbaiki kehidupan jika ibadahnya dilakukan secara sah dan diterima oleh Allah Swt.

Meskipun melakukan ibadah pada hari dan waktu yang sama belum tentu bernilai sama kualitasnya. Kualitas Ibadah ditentukan oleh iman dalam hatinya dan syariah dalam pelaksanaannya. Seperti Ibadah puasa yang dilaksanakan oleh beberapa orang dalam satu keluarga pasti kualitasnya berbeda-beda tergantung pada kadar iman dan praktik puasanya.

Ada beberapa tipe dalam menghadapi dan melewati bulan Ramadhan sehinggga ada efek dalam kehidupannya. *Pertama,* Terus menanjak naik derajatnya karena puasa Ramadhan. Mereka adalah orang-orang shalih dan bersih hatinya yang sedari sebelumnya ikhlas dan beramal shalih namun bertambah kebaikannya karena dilipatgandakan oleh keutamaan bulan Ramadhan. *Kedua,* orang yang meningkat derajatnya dengan datangnya bulan Ramadhan. Mereka adalah orang-orang beriman yang beramal shalih sekedarnya, namun terus meningkatkan amal baiknya di bulan Ramadhan.

Ketiga, kebaikannya meningkat karena bertemu bulan Ramadhan dan setelahnya menurun derajatnya. Mereka adalah orang shalih yang istiqamah yang tidak membedakan kuantitas ibadahnya antara bulan Ramadhan dengan bulan lainnya. Di bulan Ramadhan setiap kebaikan dilipatgandakan sepuluh sampai 700 kali lipat, sedangkan pada bulan lainnya pahala tidak selalu dilipatgandakan. Karenanya, meskipun amalannya sama di bulan Ramadhan dengan bulan lainnya tetapi derajatnya lebih tinggi di bulan Ramadhan.

Keempat, menjadi baik karena bertemu bulan Ramdhan. Mereka adalah orang yang selalu lalai dan bermaksiat kepada Allah Swt. ketika bertemu dan beribadah di bulan Ramadhan Allah Swt. memberi hidayah sehingga setelahnya berubah dari orang *dzalim* menjadi baik. Derajatnya bisa terus naik jika pada bulan

Ramadhan tahun-tahun berikut terus meningkatkan kebaikannya.

Kelima, menjalani Ramadhan secara konvensional. Mereka yang melewati Ramadhan hanya sekedar tradisi atau biasa-biasa saja. Puasanya sekedar ikut-ikutan, tarawihnya hanya sekedar ikut ramai-ramai dan bahkan maksiatnya pun terus dijalani maka mereka tidak mendapatkan derajat apapun di bulan Ramadhan. Bahkan bisa jadi tambah *dzalim* pada dirinya sendiri dan kepada Allah Swt, pada bulan-bulan berikutnya.

Puasa yang bisa memberi efek baik jika puasanya tidak sekedar tidak makan, tidak minum dan tidak menyalurkan syahwat seks, tetapi lebih dari itu semua panca indra dan organ tubuhnya menunaikan kontrol diri dari perbuatan buruk dan keji. Bahkan hati dan pikirannya pun menunaikan puasa dari dengki dan *dzalim*.

Teriring doa mudah-mudahan Allah Swt senantiasa mengaruniai taufik dan memberi hidayah agar senantiasa hati dibimbing menuju keyakinan yang langgeng, agama yang lurus, hati yang khusyuk, ilmu yang bermanfaat, amal yang shalih, dan kebaikan yang banyak.

MENCARI MAKNA HIDUP DENGAN BERPUASA

Hidup ini sebuah misteri dan penuh rahasia!. Seringkali manusia bingung untuk mencari makna hidup. Acapkali terhantui pertanyaan dalam dirinya, siapa saya?, akan kemana saya?, dan untuk apa hidup ini?, sebab manusia tidak banyak mengetahui arti kehidupan, yang mereka ketahui hanyalah realitas yang nampak pada dirinya. Tidak ada seorang pun yang tahu berapa lama ia akan hidup, di mana ia akan mati, dalam keadaan apa ia akan mati, dan dengan cara apa ia akan mati, sebagian manusia menyangka bahwa hidup ini hanya satu kali dan setelah itu mati ditelan bumi.

Seorang filsuf Yunani, Descartes pernah mendefinisikan, manusia ada dan dinyatakan hidup di dunia bila ia melakukan aktifitas berpikir. Kemudian Karl Marx menyatakan, manusia ada dan dinyatakan hidup jika manusia mampu berusaha untuk mengendalikan alam dalam rangka mempertahankan hidupnya. Adapun Islam menjelaskan, bahwa manusia ada dan dianggap hidup jika ia telah melakukan aktifitas untuk kebaikan umat manusia.

Menurut Islam, hidup dan mati tidak hanya soal detak jantung tetapi masalah produktifitas. Bisa saja seseorang yang telah mati, dikubur ribuan tahun. Bahkan sudah tidak ada lagi orang yang mengenali

kuburannya tetapi dia hidup dan senantiasa mendapat rejeki yang melimpah tanpa henti dari Allah Swt. Sebagaimana ditegaskan oleh Allah Swt: "*Janganlah kalian menyangka orang-orang yang gugur di jalan Allah itu telah mati, bahkan mereka itu hidup dan mendapat rejeki di sisi Allah.*" (Qs. Ali Imrân/3: 169).[13]

Demikian juga, seringkali orang yang masih sehat, segar dan bugar secara kasat mata, namun ia sebenarnya telah mati karena tidak berproduksi dan tidak bermanfaat kepada orang lain. Hal ini disebutkan dalam firman-Nya: "*Tidak sama orang yang hidup dengan orang yang sudah mati. Sesungguhnya Allah Swt mendengar orang yang dikehendaki-Nya, sedangkan kamu tidak bisa menjadikan orang-orang yang di dalam kubur bisa mendengar*" (Qs. Fathîr/35: 22).[14]

Secara sepintas, dua ayat tersebut kontras dengan pemahaman banyak orang tentang manusia hidup dan manusia mati. Di satu sisi orang yang masih berdetak jantungnya diangap hidup, sedangkan orang yang sudah dikubur dianggap hidup sejahtera. Inilah penjelasan Islam tentang arti dan hakikat hidup manusia di muka bumi.

---

[13] وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ.

[14] وَمَا يَسْتَوِي الْأَحْيَاءُ وَلَا الْأَمْوَاتُ إِنَّ اللَّهَ يُسْمِعُ مَنْ يَشَاءُ وَمَا أَنْتَ بِمُسْمِعٍ مَنْ فِي الْقُبُورِ.

Islam menganggap seseorang hidup jika hatinya dapat menerima petunjuk dan diamalkan dengan "jihad" di jalan Allah Swt. Tentu saja arti jihad bukan semata angkat senjata yang mematikan, tetapi senjata yang menghidupkan untuk kebaikan orang lain. Artinya, manusia hidup dan bermakna jika ber-jihad dalam konteks berusaha mengisi hidup dengan karya dan kerja nyata, agar berarti dan bermanfaat bagi diri, keluarga, masyarakat, dan bangsa.

Hidup menurut pandangan Islam adalah kebermaknaan dalam kualitas secara berkesinambungan dari kehidupan dunia sampai akhirat. Dalam pandangan Islam, hidup seseorang diukur dengan seberapa besar ia melaksanakan kewajiban-kewajiban sebagai manusia hidup yang telah diatur dalam Islam. Ada dan tiadanya seseorang dalam Islam ditakar dengan seberapa besar manfaat yang dirasakan oleh umat dengan kehadiran dirinya.

Ramadhan adalah balai latihan untuk mendidik manusia agar hidupnya mencapai derajat yang tinggi. Dengan cara menahan lapar dan haus serta syahwat manusia dapat mengasah kesucian fitrahnya sehingga bergerak pada kehidupan yang lebih bermakna. Seringkali fitrah yang suci diselimuti oleh kabut hewani dan debu dosa sehingga tak mampu memenangkan ruh dan mengalahkan kehinaan tanah liat yang melekat pada diri.

Puasa merupakan terapi untuk menghidupkan raga, jiwa dan asa agar senantiasa bergerak sesuai garis

agama sehingga diri manusia senantiasa hidup saat bernafas dan terus hidup dengan jasa dan karyanya setelah detak jantung berhenti dan ruh berpiasah dengan raga.

GAIRAH SEDEKAH SEMPURNAKAN PUASA

Di bandingkan dengan bulan lainnya, gairah bersedekah umat Islam di bulan Ramadhan jauh lebih semarak. Ada apa dibalik itu?. Ini adalah bagian dari meneladani tindakan yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw di bulan Ramadhan. Di luar bulan Ramadhan, Nabi Muhammad adalah sosok yang dermawan. Tetapi, di bulan Ramadhan, kedermawanannya jauh lebih dermawan dari angin yang berhembus. Demikian gambaran hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim.

Angin yang selalu dengan ikhlas berhembus memberikan nikmat kepada manusia itu ternyata tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan kedermawanan Nabi Muhammad dikala bulan ramadhan. Sedekah ini penting untuk dilakukan, karena filosofi sedekah adalah tidak hanya bernuansa kepedulian kepada sesama, tapi juga merupakan bukti keimanan.

Rasulullah Saw bersabda, "*Sedekah adalah bukti*." (HR. Muslim).[15] Bukti apa? Imam Nawawi menjelaskan, bukti yang dimaksud oleh Nabi adalah bukti kebenaran imannya (*sidqu îmânihi*). Orang yang gemar sedekah, Allah akan melapangkan, melonggarkan, atau

---

[١٥] اَلصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ.

memudahkan hidupnya, karena ia telah memudahkan dengan membantu sesama manusia. Sebaliknya, orang yang pelit dan kikir, hidupnya akan terasa sempit dan serba repot.

Dua model orang di atas diumpamakan oleh Rasulullah Saw seperti orang yang memakai baju besi. Orang yang bersedekah, ia merasa bajunya lapang dan longgar di kulitnya, meski baju besi tersebut amatlah kaku. Sampai-sampai ujung jarinya tidak terlihat dan baju besinya tidak meninggalkan bekas pada kulitnya. Sedangkan orang yang pelit, ia merasakan setiap lingkar baju besinya merekat erat di kulitnya. Ia berusaha melonggarkannya namun tidak bisa (HR. Bukhari).[16]

Jelas, sedekah adalah bagian yang terpenting dalam kesempurnaan beribadah. Selain bermanfaat bagi sesama manusia, juga merupakan bukti keimanan seorang hamba. Maka hal ini senada dengan apa yang telah digariskan oleh Allah Swt, bahwa kebaikan itu tidak akan sempurna tanpa dibarengi dengan sedekah. Allah berfirman, *"Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu*

---

[16] مَثَلُ الْبَخِيلِ وَالْمُنْفِقِ، كَمَثَلِ رَجُلَيْنِ، عَلَيْهِمَا جُبَّتَانِ مِنْ حَدِيدٍ ، مِنْ ثُدِيِّهِمَا إِلَى تَرَاقِيهِمَا، فَأَمَّا الْمُنْفِقُ : فَلَا يُنْفِقُ إِلَّا سَبَغَتْ أَوْ وَفَرَتْ عَلَى جِلْدِهِ حَتَّى تُخْفِيَ بَنَانَهُ وَتَعْفُوَ أَثَرَه ُ ، وَأَمَّا الْبَخِيلُ فَلَا يُرِيدُ أَنْ يُنْفِقَ شَيْئًا ، إِلَّا لَزِقَتْ كُلُّ حَلْقَةٍ مَكَانَهَا، فَهُوَ يُوَسِّعُهَا وَلَا تَتَّسِعُ.

menafkahkan sebahagian harta yang kamu cinta. Dan apa saja yang kamu nafkahkan, maka sesungguhnya Allah mengetahuinya." (Qs. Ali Imrân/3: 92).[17]

Di bulan Ramadhan ini, untuk mencapai kesempurnaan dalam puasa, kita sepatutnya meneladani apa yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad Saw yaitu bersedekah di bulan yang penuh dengan berkah ini.

Rasulullah Saw bersabda "*Sesungguhnya di surga terdapat ruangan-ruangan yang bagian luarnya dapat dilihat dari dalam dan bagian dalamnya dapat dilihat dari luar. Allah menganugerahkannya kepada orang yang berkata baik, bersedekah makanan, berpuasa, dan shalat dikala kebanyakan manusia tidur*." (HR. Tirmidzi).[18]

Empat perbuatan dalam hadis ini adalah satu paket: berkata baik, sedekah, puasa, dan shalat tahajud. Jadi, bagi siapa pun yang sedang menjalani puasa di bulan Ramadhan dan menginginkan ruangan istimewa di surga, hendaknya ia melakukan: puasa pada waktu siang, shalat tahajjud pada malam hari, dan selalu menjaga lisan serta membagikan sebagian hartanya untuk orang-orang yang membutuhkan.

---

[17] لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

[18] إِنَّ فِي الجَنَّةِ غُرَفاً يُرَى ظَاهِرُهَا مِنْ بَاطِنُهَا وَبَاطِنُهَا مِنْ ظَاهِرِهَا أَعَدَّهَا اللَّهُ لِمَنْ أَلاَنَ الكَلاَمَ، وأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَتَابَعَ الصِّيَامَ، وَصَلَّى باللَّيْلِ والنَّاسُ نِيَامٌ

Pahala orang yang bersedekah ini akan dilipatgandakan sepuluh sampai 700 kali lipat oleh Allah. Sebagaimana tercermin dalam sabda Rasulullah Saw: "*Sesungguhnya Allah mencatat setiap amal kebaikan dan amal keburukan*." Kemudian Rasulullah menjelaskan: "*orang yang meniatkan sebuah kebaikan, namun tidak mengamalkannya, Allah mencatat baginya satu pahala kebaikan sempurna. Orang yang meniatkan sebuah kebaikan, lalu mengamalkannya, Allah mencatat pahala baginya sepuluh sampai 700 kali lipat banyaknya*." (HR. Muslim).[19]

Karena itu, hidup di dunia ini hanya sekali. Manfaatkanlah dengan sebaik-baiknya untuk investasi akhirat dengan bersedekah. Maka, janganlah sekali-kali menjadi orang yang pelit atau kikir, sebab ia tak ubahnya seorang pendusta agama (Qs. Al-Mâ`ûn/107: 1-3).[20]

---

[19] إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ فَمَنْ هَمَّ بِحَسَنَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً وَإِنْ عَمِلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ عَشْراً إِلَى سَبْعِمِائَةٍ إِلَى أَضْعَافٍ كَثِيرَةٍ.

[20] لِإِيلَافِ قُرَيْشٍ. إِيلَافِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ. فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ.

MENGGAPAI PUASA YANG UTAMA

Imam Abu Hamid Al-Ghazali (w. 505 H/ 1111 M) dalam karya monomentalnya, kitab *Ihyâ` Ulûmiddîn* mengemukakan tentang derajat orang yang melaksanakan ibadah puasa. Menurutnya ada tiga tingkatan orang berpuasa, yaitu puasa *al-'Umum* (standar), puasa *al-Khusus* (istimewa) dan puasa *khusus al-Khusus* (sangat istimewa).

Puasa *al-'Umum* adalah puasa yang dilakukan sesuai syarat dan rukun puasa saja, yaitu mencegah diri dari makan, minum dan seks sejak terbit fajar (subuh) sampai terbenam Matahari (maghrib). Pelaksanaan ibadah puasa *al-'Umum* tidak lebih dari sekedar puasa secara fisik dan hanya memenuhi ketentuan fikih saja tanpa ada kebaikan lain yang menjadi penyempurna puasa.

Puasa *al-Khusus* adalah puasa *al-'Umum* yang dilengkapi dengan puasa panca indra dan anggota tubuh lainnya dari perbuatan munkar. Ada lima hal yang harus dilakukan agar seseorang menggapai puasa *al-Khusus*. *Pertama*, puasa penglihatan. Yaitu memelihara pandangan dari sesuatu yang diharamkan dan menyebabkan lalai untuk berdzikir kepada Allah Swt. *Kedua*, puasa ucapan. Yaitu memelihara lisan dari berkata bohong, gosip dan mengadu domba serta tidak

henti-hentinya dzikir kepada Allah Swt dan senantiasa membaca Al-Qur'ân al-Karîm.

Ketiga, puasa pendengaran. Sesuatu yang haram diucapkan pasti haram untuk didengarkan. Tidak boleh seseorang berdiam diri terhadap kebohongan, fitnah dan adu domba yang didengar dari orang lain. Allah Swt berfirman: "*Mereka (orang orang Yahudi) itu adalah orang orang yang suka mendengar berita bohong, banyak memakan yang haram*" (Qs. Al Mâ'idah/5: 42).[21] *Keempat*, memelihara seluruh organ tubuh dari perkara haram. Barang haram sekecil apapun akan berdampak negatif, sedangkan makanan halal akan berdampak negatif jika terlalu banyak dikonsumsi. Sungguh ironi jika seseorang berpuasa, meninggalkan konsumsi barang halal di siang hari sementara berbukanya dengan barang haram. Puasa seperti tersebut bagaikan orang yang membangun gedung tapi merobohkan istananya. Rasulullah Saw bersabda: "*Banyak orang berpuasa tetapi tidak mendapat apapun dari puasanya kecuali ia merasakan lapar dan haus*" (HR. Muslim)[22]

Kelima, tidak terlalu banyak makan saat berbuka sehingga perutnya penuh kekenyangan dan sesak. Tidak ada sesuatu yang sangat dibenci oleh Allah melebihi orang yang sangat penuh isi perutnya dengan makanan. Sungguh ironi, jika seseorang berpuasa di

---

[21] سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ.

[22] رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ، إِلاَّ الْجُوعِ وَالْعَطَسِ.

siang hari dengan mengosongkan perut guna melemahkan nafsu jahat yang ada pada manusia, akan tetapi saat berbuaka ia makan secara berlebihan bahkan sampai terasa sesak kekenyangan. Orang seperti ini tidak ada bedanya antara puasa dan tidak berpuasa, karena hanya menunda waktu makan dari siang hari menjadi malam hari. Ironi, fenomena orang yang melakukan ibadah puasa Ramadhan lalu menyediakan menu makanan yang tidak lumrah macam dan banyaknya dibanding sebelas bulan lainnya.

Di Indonesia setiap menjelang bulan Ramadhan kebutuhan bahan pokok selalu meningkat sehingga menyebabkan harga-harga naik. Seyogyanya, hadirnya bulan Ramadhan yang mewajibkan umat muslim berpuasa sebulan lamanya dapat mengurangi kebutuhan konsumsi yang secara otomatis akan menurunkan harga karena suplai yang lebih dan permintaan berkurang. Namun yang terjadi malah sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual puasa belum inheren dan menginternal dalam kesejatian umat muslim yang melakukan ibadah puasa.

Puasa *khusus al-Khusus* adalah selain melakukan puasa umum dan khusus juga memelihara pikirannya dari hal negatif dan menjaga hatinya dari kepentingan duniawi demi selalu ingat dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Derajat puasa *khusus al-Khusus* telah menempatkan puasa tidak sekedar mengikuti ketentuan Fikih tetapi telah menyertakan ihsan dalam segala tindakannya, yaitu selalu melihat Allah Swt dalam

segala geraknya atau merasa kehadiran-Nya dalam segala tindakannya.

Uraian tentang tingkatan puasa yang dipaparkan oleh Imam Al-Ghazali tersebut dapat dijadikan barometer umat muslim dalam menggapai puasa yang utama. Puasa yang utama tidak sekedar menempatkan Allah Swt sebagai Dzat Yang Maha Kuasa dan Perkasa, tetapi juga menempatkan Allah Swt sebagai Dzat Yang Maha pengasih dan Maha Melihat.

I'TIKAF DAN KESALEHAN SOSIAL

Salah satu ibadah yang disunnahkan untuk banyak dilakukan di bulan Ramadhan adalah i`tikaf, terutama pada sepuluh hari terakhir. Setiap memasuki sepuluh hari terakhir di bulan Ramadhan, Rasulullah Saw memperbanyak i'tikaf di masjid dan tidak selalu bersama untuk keluarganya, bahkan menyuruh keluarganya untuk melakukannya.

I'tikaf adalah berdiam diri dalam masjid dengan niat ibadah kepada Allah Swt. Selama i'tikaf, orang yang beri'tikaf menyibukkan diri dengan melakukan ketaatan seperti berdo'a, berdzikir, bershalawat pada Nabi, membaca Al-Qur`ân dan mengerjakan amal kebaikan lainnya di dalam masjid.

I'tikaf memiliki makna yang mendalam bagi kehidupan seorang muslim apalagi di zaman yang penuh dengan godaan duniawi seperti sekarang ini. Pernak-pernik kehidupan duniawi mudah sekali melalaikan manusia kepada Tuhannya. Secara formal, banyak orang mengakui dirinya beriman kepada Allah Swt, tetapi ternyata keimanannya itu kadangkala baru di lisannya saja. Tidak ada singkronisasi antara kata "iman" dan "perbuatanya". Godaan dunia mudah sekali menggelincirkan keimanannya.

Fenomena zaman sekarang masih banyak umat Islam yang sudah melakukan amal ibadah sunnah

maupun yang wajib, tetapi masih melakukan kemaksiatan. Jamaah masjid semakin meningkat, demikian juga jamaah haji dan umrahnya. Tetapi kemaksiatan terus merajalela. Bahkan kemaksiatan yang berdampak kepada kerugian orang lain, seperti menipu dalam bisnis, korupsi dan lain-lain. Tentu, fenomena ini menimbulkan pertanyaan, kenapa ibadah yang dilakukan tidak berpengaruh terhadap karakter sosialnya. Di sinilah perlunya melakukan ibadah lain yang dapat memantapkan hati untuk istiqamah antara ibadah *hablun minallâh* dan *hablun minannâs*. Di bulan Ramadhan ini, ibadah i'tikaf dapat menjadi ibadah tambahan yang jika dilakukan dengan baik akan dapat mengistiqamahkan karakter manusia.

I'tikaf bukanlah ibadah yang hanya berdimensi *hablun minallah* saja. Betapapun orang yang beritikaf diperintahkan agar khusu` hanya berzikir kepada Allah Swt saja, tetapi bukan berarti dalam I'tikaf ini mengajarkan manusia untuk jauh dari kehdupan dunianya. Justru pada saat-saat i'tikaf itu, di mana hati dan fikiran hanya tertuju kepada Allah semata, orang yang beri`tikaf juga seharusnya berintrospeksi tentang dirinya dan perbuatan-perbuatannya. Dengan demikian orang yang beri'tikaf dapat merubah sikap dan prilakukanya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam sebuah hadits Rasulullah Saw menjamin orang-orang yang hatinya terikat dengan masjid di akhirat nanti akan mendapatkan perlindungan dari Allah Swt. Masjid lambang kesucian dan masjid juga

lambang kedekatan dengan Allah Swt. Sehingga orang yang hatinya terikat dengan masjid tentu akan memiliki rasa takut untuk melakukan perbuatan-perbuatan maksiat dalam kehidupan sehari-hari.

Di sinilah i'tikaf diharapkan mampu memberi bekas dalam hati setiap pelakunya bahwa berdiam diri di masjid bukan berarti keterikatan dengan masjid hanya pada saat I'tikaf saja. Tetapi justru i`tikaf itu menjadi latihan agar orang yang melaksanakannya dapat melekatkan masjid itu sebagai pengendali dalam hidupnya. Sehingga setiap perilakunya dikendalikan oleh hati yang sudah dekat dengan Allah Swt yang ditempa melalui itikaf.

Semoga kita dapat memanfaatkan waktu senggang kita bahkan meluangkan waktu di bulan Ramadhan untuk beri'tikaf agar dapat meraih pahala dan mengistiqamahkan hati antara kesalehan kepada Allah dan kesalehan terhadap sesama makhluk-Nya.

MASUK SURGA DENGAN DAMAI

Ketika informasi keberangkatan Nabi Saw. dari Makkah untuk hijrah ke Madinah terdengar, maka masyarakat Madinah riuh dan ramai menjadi perbincangan. Kabar tentang Nabi Saw yang menjadi perbincangan khalayak umum menggugah hati seorang intelektual muda Yahudi, Bani Qainuqa' bernama Alhashin bin Salam. Ia penasaran ingin tahu tampang Rasulullah Saw.

Ketika Rasulullah Saw tiba di Madinah yang didampingi oleh kaum Muhajirin dan disambut oleh kerumunan kaum Anshar, maka Alhashin bin Salam menerobos kerumunan masyarakat untuk melihat langsung wajah Rasulullah Saw. Saat Alhashin melihatnya maka ia berucap bahwa tampang wajah dan penampilannya membuatnya terpesona. Alhashin langsung menyatakan, bahwa tampang Rasulullah Saw bukan pembohong.

Tak berhenti di situ, Alhashin bin Salam penasaran dengan tutur kata dan pesan-pesan Rasulullah Saw. Ia bersabar menunggu Rasulullah Saw memberi nasihat. Alhashin bin Salam mendengar Rasulullah Saw bersabda: "*Hai umat manusia…! Tebarlah salam (kedamaian), berilah mereka makan, jalinlah silaturrahim antar mereka, dan lakukan shalat malam*

saat orang-orang tidur di tengah malam". (HR. Ahmad dan Tirmidzi).[23]

Penyebaran salam dapat diartikan ucapan salam saat sesama muslim bertemu atau berpisah. Namun lebih dari itu, salam berarti kedamaian yang harus disebarkan dimana berada. Artinya, setiap orang muslim senantiasa menebar kebaikan sehingga membuat orang lain disekitarnya merasa nyaman dan aman. Kewajiban seorang muslim adalah berbuat baik kepada tetangganya, melaksanakan tugas dan kewajiban yang menjadi tanggungjawabnya sehingga dapat menyebarkan kedamaian kepada lingkungannya. Kedamaian inilah yang dapat merekatkan kasih sayang antar sesama.

Pemberian makan dapat diartinya dengan berbagi rejeki kepada orang yang membutuhkan. Namun, arti yang lebih luas adalah mengasah empati dan kepedulian kepada orang lain yang membutuhkan bantuan. Memang kata makanan lebih tepat untuk menggambarkan tentang kepedulian untuk memenuhi kebutuhan orang lain karena dapat diungkapkan dengan makanan, namun juga dapat menjadi tolok ukur semangat berbaginya. Sebab seseorang dapat dilihat cara berpikirnya dan tindakannya dari cara makan dan cara memperoleh makan.

---

[23] يَا أَيُّهَا النَّاسُ، أَفْشُوا السَّلاَمَ وأَطْعِمُوا الطَّعَامَ وَصِلُوا الأَرْحَامَ وصَلُّوا باللَّيْلِ والنَّاسِ نِيَامٌ.

Allah Swt mengecam orang yang mengaku beragama tetapi tidak peduli untuk memberi makan anak Yatim dan menyantuni orang miskin dengan predikat pendusta agama. Allah Swt berfirman: "*Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak menganjurkan memberi makan orang miskin*". (Qs. Al-Mâ'ûn/107: 1-3).[24]

Menyambung silaturrahim dapat diartikan mempererat persaudaraan antar kerabat. Namun arti yang lebih luas dapat dimaknai sebagai perluasan jaringan. Sebab keleluasan dan ketenangan hidup, selain cukup sandang dan pangan, juga ketika bisa eksis dan diterima oleh pergaulan dan lingkungan masyarakat.

Shalat malam saat orang-orang tertidur, artinya melaksanakan shalat tahajjud, shalat hajat dan shalat malam lainnya. Namun arti yang lebih luas adalah mengingat Allah Swt saat orang-orang lalai mengingat dan berdzikir kepada-Nya. Jika kita telah merasakan kedamaian, kepedulian, silaturrahim dan ingat kepada Allah Swt. maka akan serasa di Surga dengan damai. Penampilan Rasulullah Saw yang menunjukkan kejujuran dan ucapannya yang menentramkan membuat Alhashin bin Salam terpesona dan

[24] أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّيْنِ. فَذَلِكَ الَّذِيْ يَدُعُّ الْيَتِيْمَ. وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِيْنِ.

mengikrarkan diri masuk Islam di depan Rasulullah Saw. Kemudian Rasulullah mengganti nama Alhashin dengan Abdullah bin Salam.

Puasa adalah ibadah yang dapat menempa seseorang untuk mengajarkan kedamaian, kepedulian, kerukunan, dan senantiasa ingat kepada Allah. Sebab saat orang melaksanakan ibadah puasa dapat melatih ketulusan dan kejujuran sehingga terpancar di wajah dan tingkah lakunya.

Puasa dapat memberi rasa aman karena menyerahkan kehidupannya kepada Allah Swt, mengasah kepedulian karena rasa lapar dan haus yang dirasakannya, membangun kebersamaan sehingga terasa kerukunan, dan selalu ingat kepada Allah dengan shalat tarawih dan shalat malam karena mengaharap datangnya malam Qadar (*Lailatul Qadar*) yang turun di malam hari. Berbahagialah dengan kewajiban ibadah puasa karena mengantarkan hidup manusia damai dan baik di dunia dan akhirat.

PENDIDIKAN KARAKTER ANAK

Puasa sebagai balai pelatihan bagi tumbuh kembangnya karakter anak. Sebab, saat menjalankan ibadah puasa ditanamkan nilai kejujuran, keteguhan pada prinsip dan tak terbawa oleh arus orang lain. Puasa dilakukan karena dorongan iman dan ajaran agama sehingga terpatri dalam dirinya bahwa hidupnya harus senantiasa mengikuti ketentuan Allah Swt.

Suasana dan lingkungan di bulan Ramadhan sangat mendukung untuk membentuk karakter yang kuat. Sebab kondisi keluarga di bulan Ramadhan banyak waktu untuk menjalankan ibadah bersama dan hidup penuh kebersamaan. Kondisi masyarakat pun dalam suasana akrab dan penuh tenggang rasa dan saling berbagi.

Bulan Ramadhan dapat dijadikan sarana untuk mendidik anak-anak dan remaja untuk mengerti tentang pentingnya mengedalikan diri dari konsumerisme, menahan diri dari dorongan nafsu dan kesadaran untuk berlatih dan membiasakan diri dalam kebaikan.

Ibadah puasa Ramadhan dapat menjadi sarana untuk membentuk karakter anak sesuai dengan tuntutan zaman dan sesuai denga ajaran Islam. *Pertama*, membentuk karakter yang bertauhid kepada Allah Swt. Puasa adalah rahasia seorang hamba dengan

Tuhannya. Makan, minum dan nafsu perlu dipenuhi kebutuhannya, namun harus sesuai dengan ajaran dan ketentuan Allah Swt.

Pesan Lukman Al-Hakim yang dipuji oleh Allah Swt sehingga diabadikan dalam Al-Qur`ân adalah, jangan syirik karena syirik merupakan kedzaliman yang besar (Qs. Luqmân/31: 13).[25] Tauhid adalah pondasi dari karakter baik, yang kemudian akan dibangun diatasnya pengetahun, bakat dan minat hidup. Jika pondasi diri seseorang itu baik dan kokoh maka pengetahuan dan minatnya pun pasti untuk membangun kemaslahatan.

Kedua, Puasa dapat membentuk karakter hidup sederhana. Di zaman yang penuh hedonisme dan semua serban diukur dengan materi, maka puasa dapat mendidik anak untuk menyadari bahwa manusia jangan terlalu mencintai materi, bahkan suatu saat dan waktu tertentu manusia harus bisa hidup tanpa materi. *Ketiga*, membentuk karakter anak yang peduli dengan masyarakat sekitar. Gejala yang muncul di beberapa kota-kota besar adalah individualistik, sehingga banyak yang hanya berpikir dan berbuat untuk kepentingan sendiri tanpa memperdulikan kesengsaraan orang di sekitarnya. Lapar dan haus yang dirasakan oleh anak yang sedang berpuasa dapat merangsang kesadaran untuk memikirkan orang yang tidak berdaya dan tidak mampu, sehingga muncul rasa peduli untuk berbagi kebahagian dengan orang yang lemah. Kepedulian itu

[25] وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

dapat membangun rasa dan prilaku kolektifitas masyarakat.

Keempat, melatih karakter anak agar kuat melewati rintangan dan tantangan. Ketika berpuasa, anak akan merasakan pedihnya lapar dan sengsaranya haus, sehingga menjadi latihan sabar dalam mengarungi kehidupan. Al-Ghazali dalam bukunya *Ihyâ` Ulûmiddîn*, mengklasifikasi sabar menjadi tiga. Yaitu, sabar dalam menghadapi cobaan (musibah), sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar dalam memenuhi perintah Allah Swt (taat). *Kelima,* Puasa membentuk karakter anak yang dinamis. Ramadhan satu bulan penuh dapat menanamkan sifat yang akrab dengan perubahan. Makan dan minum di malam hari saat Ramadhan telah menyalahi kebiasaan makan dan minum di siang hari selama sebelas bulan. Ini menunjukkan bahwa kehidupan manusia membutuhkan jiwa dan sifat yang dinamis tidak terpaku pada rutunitas dan hanya pada sesuatu yang sudah dirasa nyaman dan mapan.

Pada pokoknya, penanaman karakter bagi anak terkandung dalam kewajiban melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan. Dalam puasa Ramadhan terdapat tiga nilai pokok. Yaitu, adanya sikap mandiri, sederhana dan memegang teguh kebenaran. Sehingga terbentuk sikap peka dan peduli terhadap lingkungan sosial sekitar dan lahirnya jiwa keagamaan yang inovatif, kreatif, dan dinamis.

MENEMUKAN DIRI DAN TUHAN

Dalam sebuah perenungan sederhana, kadang kita bertanya dalam hati, siapa sebenarnya diri kita?. Di luar bawah sadar sering berkata, saya adalah orang terhormat, saya adalah pimpinan perusahaan, bos di kantor, politisi senior, saya ini dan itu. Tapi pernahkah bertanya dalam batin-Nya tentang kebesaran Tuhan?.

Jika pertanyaan itu diajukan dalam ranah spiritual, maka saya bisa memastkan tidak ada yang mampu mendefinisikannya dengan sempurna. Kenapa? iya, siapa yang bisa menjawab bagaimana tingkat ketakwaannya?, siapa pula yang mampu memastikan kualitas imannya. Karena takwa dan iman adalah unsur spiritual yang tidak akan pernah bisa diketahui dan diukur dengan instrumen fisik atau matematis. Lain halnya dengan definsi fisik pada diri seseorang akan sangat mudah, seperti berapa tinggi dan berat badannya, berapa kekayaannya, apa jabatannya, dan lain-lain.

Untuk mendefisikan tentang diri, hal yang bisa kita lakukan adalah bagaimana kita menemukan hakikat kedirian itu sendiri?. Dalam sebuah hadis yang sangat terkenal: *man 'arafa nafsahu, faqad arafa rabbahu*[26] (barang siapa yang memahami hakikat dirinya, maka

[26] مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ.

dia akan memahami Tuhan-Nya). Poin penting dari hadis tersebut adalah bahwa "pemahaman diri" menjadi pintu utama untuk memahami Tuhannya.

Imam Al-Ghazali dalam kitabnya, *Kimia' al-Sa'âdah*, menggambarkan manusia terdiri dari tiga sifat. *Pertama*, sifat *bahimiyah* (kebinatangan). Binatang memiliki tugas hidup, makan, minum, tidur, berhubungan seks dengan lawan jenisnya, bertengkar dengan sesamanya, dan lain-lain. Tugas-tugas hidupnya terkait dengan unsur jasmaniah, fisikal, yang dibantu oleh daya insting-nya. Jika keseharian kita hanya mampu melakukan seperti sifat yang dimiliki oleh binatang, maka hidup ini persis seperti binatang. Tidak memiliki makna apapun kecuali hanya kesenangan material.

Kedua, sifat *syaithâniyah* (setan). Setan memiliki pekerjaan sehari-hari dengan menipu, dusta, fitnah, mengadu domba, hasad, dan lain-lain. Jika dibandingkan dengan kebiasaan binatang yang bersifat fisik, setan bermain pada wilayah perilaku abstrak non-fisik. Pertanyaan kemudian muncul, apakah kita selama ini telah melakukan atau bahkan membiasakan diri seperti perilaku-perilaku itu?, jika iya, maka kita bisa disebut sebagai orang yang berperilaku seperti setan. Dalam Qs. Al-Nâs/114: 4-6: "*Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa tersembunyi. Yang membisikkan*

(kejahatan) ke dalam dada manusia. Dari (golongan) jin dan manusia."[27]

Ketiga, sifat *malakutiyah* (malaikat). Malaikat adalah makhluk Allah yang paling taat. Mereka tidak dikaruniai nafsu. Maka tugas utama mereka adalah menjalankan apa yang Allah perintahkan, dan menjauhi apa yang Allah larang (Qs: Al-Tahrîm/66: 6).[28] Malaikat adalah makhluk spiritual, makhluk yang terbuat dari unsur-unsur kebaikan. Maka ketika manusia mampu bersikap dan berperilaku seperti layaknya malaikat, maka akan terpancar dalam hidupnya sebagai orang yang memiliki cahaya kebaikan dan spiritual yang tinggi.

Setelah kita memahami gambaran diri tersebut, muncul pertanyaan, kita masuk kategori manusia yang mana? Dominan sifat kebinatangan kah? Dominan sifat setan kah? Dominan sifat malaikat kah? Atau campuran dari ketiganya?.

Dalam pandangan psikolog muslim seperti Ibnu Sina, Ibnu Miskawaih, bahwa di dalam diri manusia terdapat daya-daya jiwa. Setiap hari daya-daya jiwa itu terus berdinamika untuk saling menguasai. Kekuatan akal, hati, dan nafsu akan saling mempengaruhi,

---

[27] مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ. الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ. مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ.

[28] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

sehingga tergambar dalam sikap dan perilaku, termasuk membentuk dalam level keyakinan.

Oleh karena itu, sebagai makhluk Tuhan yang dikarunia tiga kekuatan daya jiwa, yaitu akal, hati, dan nafsu mari kita jadikan sebagai modal penting untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Jika kita mampu memahami hakikat diri kita, bagaimana kita mampu mengendalikan kehendak nafsu yang cenderung pada unsur-unsur material (kejahatan atau kemaksiatan), maka kita akan menjadi diri yang bersih, suci, dan mampu teraktualisasi dalam sikap dan perilaku terpuji.

Cara yang paling tepat untuk menemukan diri dan Tuhan adalah ketika kita mampu merenungi daya jiwa diri kita dalam keheningan, apalagi di bulan Ramadhan yang benuh berkah ini.

MENGASAH KEMANUSIAAN MELALUI PUASA

Manusia adalah makhluk Allah Swt yang paling sempurna. Semua makhluk di muka bumi ini disediakan sebagai sarana hidup umat manusia. Manusia yang tercipta dari materi dan non materi karena terdiri dari jiwa dan raga adalah makhluk yang paling tepat untuk menjadi khalifah yang memakmurkan bumi. Namun acapkali manusia lupa terhadap martabat dirinya sehingga tak sedikit yang terjerumus pada kenistaan.

Keunikan manusia dapat dilihat dari cara Al-Qur'ân memanggil manusia sesuai dengan kecenderungannya. Di dalam Al-Qur'ân terdapat empat panggilan yang meskipun mengacu pada makna pokok manusia, tetapi memiliki makna signifikan yang berbeda-beda. Keempat istilah kunci itu adalah *Bani Adam*, *Basyar*, *Al-Nâs* dan *Insân*. perlu dipahami dalam konteks apa manusia disebut *Bani Adam*, *Basyar, Al-Nâs*, dan *Insân.*

Bani Adam disebutkan dalam Al-Qur'ân sebanyak sembilan kali. Kata *Bani Adam* lebih ditekankan pada aspek amaliah manusia, sekaligus pemberi arah ke mana dan dalam bentuk apa aktivitas itu dilakukan. Allah Swt memuliakan anak-anak Adam dengan karunia akal, bisa berbicara, bisa menulis, bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, bentuk tubuh yang baik, bisa mengatur kehidupan, sehingga manusia

diangkat sebagai khalifah di muka bumi. Manusia adalah makhluk bermartabat sejak diciptakan oleh Allah Swt.

Basyar dinyatakan dalam Al-Qur'ân sebanyak 36 kali dan tersebar dalam 26 surat. Penamaan ini menunjukkan makna bahwa secara biologis yang mendominasi manusia adalah pada kulitnya. Sebab kata *Basyar* artinya kulit. Dan, hanya manusia yang tampak kulitnya. Pada aspek ini terlihat perbedaan umum biologis manusia dengan hewan yang lebih didominasi oleh bulu atau sisik. Makna etimologis dapat dipahami bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki segala sifat kemanusiaan dan keterbatasan, seperti makan, minum dan sebagainya, tak ubahnya makhluk hidup lainnya termasuk binatang, hanya manusia lebih sempurna secara biologis dan bentuknya.

Jika manusia yang lebih dominan sifat *Basyar* sehingga yang dilihat hanya dari aspek fisik dan biologisnya, maka manusia tak ubahnya hewan yang hanya dilihat dari aspek yang tampak. Padahal ada aspek ruh dan jiwa dalam diri manusia sehingga memiliki martabat dan pantas menerima wahyu dari Allah Swt. Karena itu, Allah Swt menyuruh Rasulullah saw untuk menegaskan bahwa secara biologis ia memang seperti manusia biasa, tetapi memiliki perbedaan dari yang lain yaitu kemampuan dan kewajiban untuk menyampaikan risalah-Nya. *"Katakanlah (Muhammad kepada mereka bahwa) aku*

ini manusia biasa (basyar) seperti kamu. Hanya saja aku diberi wahyu" (Qs. Al-Kahfi/18: 110).[29]

Al-Nâs dalam Al-Qur'ân disebutkan sebanyak 241 kali dan tersebar dalam 55 surat. kata *Al-Nâs* menunjuk manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk politik. Sebagaimana firman Allah Swt. *"Wahai manusia sesungguhnya Kami ciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal"* (Qs. Al-Hujurât/49: 13)[30]

Kata *insân* yang berasal dari kata *Al-Uns* dinyatakan dalam Al-Qur'ân sebanyak 65 kali dan tersebar dalam 43 surat. Insan dapat diartikan secara etimologis adalah harmonis, lemah lembut, tampak atau pelupa. Kata *insan* digunakan dalam Al-Qur'ân untuk menunjuk kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raganya. Panggilan *insan* untuk menunjukkan manusia yang sempurna. Yaitu manusia yang menjunjung martabatnya sebagai *bani adam*, memelihara kehormatan biologisnya sebaga *basyar* dan interaksi, agama, sosial dan politik yang baik sebagai *Al-Nâs*. Adapun manusia yang utuh dengan memaksimalkan

---

[29] قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا.

[30] يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ.

fungsinya sebagai *Bani adam*, *basyar* dan *Al-Nâs* oleh ulama sufi disebut *insan kamil* (manusia sempurna/ideal).

Puasa adalah sarana dan latihan untuk memaksimalkan fungsi kemanusiaan. Saat berpuasa berarti manusia telah menjaga martabatnya dari perbuatan hina di mata Allah Swt dan menjaga hubungan baik dan peduli dengan sesama. Puasa dapat menajaga keremajaan organ tubuh manusia dengan mengontrol pola makan, minum dan syahwat sehingga dapat mengembalikan kekuatan tubuh dan memaksimalkan fungsi biologisnya. Peremajaan biologis dengan terapi puasa benar-benar telah memaksimalkan fungsi *basyar*. Ketika umat muslim telah melakukan ibada puasa maka empati dan simpatinya telah diasah sehing dapat merevitalisasi jiwa kepedulian dan rasa sosial yang tinggi. Hal ini secara otomatis telah memaksimalkan fungsi *Al-Nâs* sebagai makhluk sosial dan politik.

Tujuan Puasa guna menggapai takwa, adalah sebuah upaya untuk menjadi *insan kamil*. Sebab gelar *muttaqîn* (orang yang bertakwa) bagi hamba Allah Swt. adalah status paling tinggi bagi manusia. Ia telah bertindak sebaga khalifah yang sekaligus sebagai penyembah Allah Swt.

MENGASAH KEPEDULIAN DAN KEJUANGAN

Saat menjalankan ibadah puasa sebenarnya sedang mencoba merasakan kepedihan lapar, haus dan dorongan syahwat. Ikut merasakan langsung pederitaan yang dialami oleh orang yang berkekurangan adalah metode yang paling efektif untuk mengasah kepedulian sosial dan mau berkorban untuk kepentingan orang lain. Karenanya, di bulan Ramadhan dianjurkan banyak bersedekah dan merayakan kemenangaan saat lebaran dengan mengeluarkan zakat fitrah. Rasulullah Saw adalah orang yang dermawan, dan lebih dermawan saat di bulan Ramadhan.

Sedekah berasal dari kata *shadaqah* (benar) dan satu akar kata dengan *shadaaqah* (persahabatan). Berarti sedekah menunjukkan bahwa orang bersedekah adalah benar dan bersahabat. Ada dua makna sedekah: yaitu makna sedekah secara umum dan khusuh. Secara umum, apapun yang diberikan untuk kebaikan yang lain adalah sedekah; seperti senyum, kalimat santun bahkan memberi makan kepada hewan dan ikan adalah sedekah. Secara khusus, sedekah adalah sesuatu yang dikeluarkan dari dirinya untuk menghilangkan kekikiran.

Jika Al-Qur'ân atau Al-Sunnah menyebut sedekah berarti zakat, infak atau wakaf. Zakat adalah kadar minimal dari kewajiban harta yang dimiliki untuk

berbagi dengan orang lain. Zakat bukan kedermawanan tetapi kewajiban yang tujuannya untuk menyebarkan kesejahteraan. Infak adalah pemberian untuk memenuhi kebutuhan yang menjadi tanggung jawab dan kewajibannya seperti belanja rumah tangga atau derma karena empati kepada yang lain dan biaya perjuangan.

Adapun wakaf adalah derma untuk kepentingan kemanusiaan jangka panjang. Sebab, benda wakaf tidak boleh dikonsumsi dan dihabiskan tetapi harus dikelola oleh *nazhir* (pengelola) sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan sesuai peruntukannya. Saat orang berwakaf berarti telah menyadari untuk memenuhi kepentingan umat yang hidup di dunia dan bekal untuk dirinya di alam baka selamanya.

Dalam tradisi Islam, Nabi Saw dan para sahabat tak pernah meninggalkan berwakaf. Wakaf bagaikan tradisi kedermawanan untuk kepentingan umat dan dirinya untuk jangka panjang. Dalam sejarah Islam, peradaban dan kemajuan banyak dibangun dengan basis wakaf. Seperti, Universitas Al-Qurawiyin di Fes, Maroko yang didirikan pada tahun 245 H/859 M adalah universitas pertama dalam sejarah dan dibangun atas biaya wakaf. Ilmuan yang lahir dari Universitas Qurawiyin adalah Ibnu Khaldun, Ibnul 'Arabi, Ibnu Maimun Al-Ghamari, Ibnu Ajrumi dan ilmuan lainnya. Perpustakaan terbesar di zaman khalifah Al-Ma'mun dibiayai dari wakaf. Universitas Al-Azhar juga berdiri dan aktifitasnya berbasis wakaf, bahkan pemerintah mesir pernah

meminjam dana kepada Al-Azhar ketika kekurangan untuk menutupi belanja negaranya.

Di Indonesia popular digerakkan wakaf produktif. Yaitu wakaf yang tidak hanya orientasi akhirat seperti kuburan dan masjid tetapi juga bernilai ekonomi. Ini paradigma baru perwakafan untuk mengembalikan arti wakaf yang sebenarnya. Seperti wakaf pertama yang dilakukan oleh Sayyidina Umar ra berupa kebun di Khaibar adalah lahan subur agrobisnis yang didermakan untuk kesejahteraan masyarakat dengan cara ditahan pokoknya untuk dikelola dan hasilnya disalurkan untuk kesejahteraan masyarakat.

Wakaf adalah bentuk sedekah yang didorong oleh rasa kedemawanan untuk memenuhi kepentingan umat jangka panjang. Saat seseorang mengeluarkan wakaf maka ia mendapat pahala, dan setelah wakafnya dikelola maka pahalanya telah mendatangkan pahala yang berkelanjutan. Maka wakaf pada dasarnya adalah produktif secara pahala dan ekonomi.

Ramadhan mengajarkan kedermawanan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Saat menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan sebenarnya sedang menjalankan terapi asa dan rasa agar tertanam pada dirinya kepribadian empati kepada yang berkekurangan, namun sekaligus menanamkan nilai juang untuk kepentingan umat di masa depan. Puasa itu bukan hanya kepentingan diri dalam satu bulan tetapi untuk kepribadian manusia yang peduli dan berjuang untuk jangka panjang.

Di bulan ramadhan hendaklah dijadikan bula mengasah kepedulian bagi orang yang membutuhkan dengan zakat dan infak, juga dijadikan bulan perjuangan untuk kemajuan dan peradaban umat dengan sedekah wakaf.

MENGGAPAI AKHLAK MULIA

Orang yang berakhlak mulia karena sehat jiwanya. Sedangkan orang yang tidak bermoral karena sedang sakit jiwanya. Karenanya, mengobati jiwa yang sakit tak ubahnya mengobati raga yang sakit. Namun, acapkali jika jiwanya yang sedang sakit kurang dirasakan oleh dirinya dibandingkan dengan raga yang sedang terjangkit penyakit. Sebagaima fisik lahir tidak langsung kuat, besar dan sempurna tapi membutuhkan asupan gizi dan vitamin. Demikian juga ruh dan akhlah yang akan sempurna melalui bimbingan, pendidikan dan ilmu. Cara mengobati panas badan dengan cara menurunkan panas, demikian juga diri yang cenderung berbuat buruk dengan cara dilatih berbuat baik, dan menahan keinginan hawa nafsu. Puasa adalah terapi nafsu yang selalu mengajak pada keburukan untuk menjadi baik.

Puasa bukan sekedar menahan lapar dan haus dengan meninggalkan makan dan minum dalam waktu sehari, tetapi puasa adalah melatih diri, menahan syahwat buruk untuk meninggalkan dari segala bentuk maksiat yang dilarang oleh Allah Swt. Tak ada guna puasa yang terus bermaksiat. Rasulullah Saw bersabda: "*Puasa itu benteng, maka (orang yang melaksanakannya) janganlah berbuat kotor (rafats) dan jangan pula berbuat bodoh. Apabila ada orang yang*

mengajaknya berkelahi atau menghinanya maka katakanlah aku sedang puasa". (HR. Bukhari).[31]

Hadis tersebut menunjukan tentang nilai sebuah puasa dalam mendidik akhlak seseorang. Sebab saat orang melaksanakan ibadah puasa telah mampu membentengi diri dari berbuat jahat dan keji. Ketika berpuasa maka telah mampu menahan diri dari segala bentuk kemunkaran. Bahkan saat ada seseorang menggodanya untuk bermusuhan maka bentengnya adalah puasa. Inilah nilai suci ibadah puasa sehingga mampu mengendalikan diri karena semata-mata mengharap ridha Allah Swt.

Puasa yang digambarkan bagaikan perisai atau benteng seakan-seakan ada pada kondisi peperangan yang mampu menjaga pertahanan dari serangan dan gempuran musuh. Saat orang berpuasa pada dasarnya sedang melakukan penguatan diri dari serangan hawa nafsu yang selalu menjerumuskan pada kenistaan dan kehinaan. Puasa mampu membentengi diri dari pergolakan jahat yang menyerang nurani dan fitrah.

Ketika benteng peperangan mampu mempertahankan diri untuk melawan musuh, demikian juga puasa dapat membentengi diri dari perbuatan dosa. Ketika perisai manjadi senjata untuk membangun kekuatan diri saat berperang, demikian juga puasa bagaikan baju besi yang dapat menguatkan batin dari

---

[31] الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَإِنْ قَاتَلَهُ أَحَدٌ أَوْ شَتَمَهُ أَحَدٌ فَلا يُكَلِّمْهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ.

ajakan nafsu bejat. Karenanya, saat seseorang yang sedang berpuasa diserang dan diajak berbuat jahat maka tidak otomatis langsung membalasnya dengan kejahatan tetapi cukup mengatakan sedang berpuasa untuk membentengi akhla baik dari berbuat buruk.

Tidak ada guna berpuasa jika tidak mampu meningkatkan moralnya, mensucikan jiwanya dan merevitalisasi fitrahnya. Inilah upaya untuk meraih takwa. Sebab saat seseorang berpuasa berarti telah mampu mengendalikan amarahnya, menguasai dirinya dan bersabar.

Ibnu Hajar Al-'Asqalani menyatakan: para ulama sepakat bahwa yang dimaksud puasa selain tidak makan dan tidak minum adalah puasa dari maksiat, baik secara ucapan maupun perbuatan. Jika seseorang telah mampu melakukan puasa secara utuh, dimana puasanya dilaksanakan secara jasmani dan rohani, tidak hanya meninggalkan makan dan minum tetapi juga tidak berbuat jahat dan tidak melakukan meksiat. Puasa akan mengantarkan pada kemuliaan untuk menjadi hamba Allah Swt. yang berakhlak mulia. Berakhlak kepada Allah Swt dan berakhlak mulia kepada alam semesta.

MENGGAPAI KUALITAS UMUR MELALUI RAMADHAN

Umur Nabi Muhammad Saw dan umatnya termasuk umat yang memiliki umur yang relatif pendek jika dibandingkan dengan Nabi-Nabi sebelumnya. Nabi Muhammad Saw wafat dalam usia 63 tahun dan umatnya mayoritas sama atau rata-rata di bawah 100 tahun. Bahkan Rasulullah sendiri telah bersabda, "*Usia umatku antara 60 hingga 70 tahun. Sedikit antara mereka yang melebihi usia tersebut*" (HR. Tirmidzi).[32] Sementara umat-umat sebelumnya umurnya panjang mencapai ratusan tahun.

Panjang dan pendeknya umur ini tentu dalam anggapan manusia dapat menyebabkan ketidakadilan. Yang berumur panjang dapat mengumpulkan amal sebanyak-banyaknya dan yang berumur pendek tentu lebih sedikit. Tetapi apakah bentul demikian?.

Ternyata Allah Swt memiliki cara tersendiri agar umur umat Muhammad Saw yang relatif pendek itu dapat mengumpulkan kebaikan sebanyak atau melebihi amal yang dilakukan umat terdahulu. Cara Allah Swt memberikan pahala pada amal-amal tertentu atau amal-amal yang dikerjakan pada waktu tertentu dengan

[32] أَعْمَارُ أُمَّتِيْ مَا بَيْنَ السِّتِّيْنَ إِلَى السَّبْعِيْنَ، وَأَقَلُّهُمْ مَنْ يُجُوْزُ ذَلِكَ.

pahala yang berlipat ganda. Seperti Allah memberi pahala setiap kebaikan dengan 10 pahala, shalat jamaah diberi pahala 27 kali lipat, shadaqah 700 kali lipat, amala sunnah di bulan Ramadhan pahalanya sepadan dengan amalan wajib dan amalan wajib dilipatgandakan 70 kali lipat.

Dan yang sangat fantastis adalah amalan yang dilakukan pada malam *Lailatul Qadar*. Pada malam *Lailatul Qadar*, Allah Swt melipatgandakan amalan sama seperti amalan yang dilakukan selama 1000 bulan atau sekitar 83 tahun. Sungguh luar biasa, kemurahan anugerah yang diberikan Allah Swt kepada umat Muhammad Saw. Sehingga walaupun umurnya pendek tetapi tetap dapat mengumpulkan pahala yang sepadan atau melebihi umat-umat sebelumnya.

Anugerah kemurahan Allah Swt yang diberikan kepada umat Muhammad saw. ini mengandung pesan bahwa Allah Swt melihat kualitas manusia bukan dari segi panjang atau pendeknya umur tetapi Allah Swt lebih melihat kepada untuk apa umur itu dipergunakan. Jika umur yang panjang digunakan untuk kemaksiatan maka tidak ada artinya (*syar*), tetapi jika umur yang pendek digunakan untuk kebaikan dan taat kepada Allah Swt maka ini yang disebut umur yang baik (*khair*). Hal ini senada dengan jawaban Rasulullah SAW ketika ditanya seorang sahabatnya, "*Siapa manusia yang paling baik?" Rasulullah menjawab, "Orang yang umurnya panjang dan amal perbuatannya bagus." Kemudian Rasulullah ditanya lagi, "Lalu siapa orang*

yang paling buruk?" Rasulullah menjawab, "Orang yang umurnya panjang tetapi amalnya buruk."[33]

Umat Islam memiliki kesempatan yang besar untuk mengumpulkan pundi-pundi amal dengan pahala yang berlipat ganda. Yang terpenting adalah bagaimana seorang muslim tidak melewatkan waktunya untuk melakukan kebaikan-kebaikan. Namun sayangnya, seringkali umat Islam kurang memperhatikan kemurahan Allah Swt. Masih banyak yang lebih mengutamakan kesibukan duniawi di bulan suci ini ketimbang untuk beribadah. Padahal kemurahan pahala yang diberikan Allah Swt kepada umat Islam di bulan Ramadhan sebagai kompensasi pendeknya umur Muhammad dibanding umur umat yang lain.

Diriwayatkan dalam kitab *Al-Muwathâ`* bahwa suatu ketika diperlihatkan kepada Nabi Muhammad Saw. umur-umur umat sebelumnya. Rasulullah Saw agak tercengang dan membayangkan bagaimana mungkin umatnya dapat melebihi amal yang dilakukan umat-umat sebelumnya. Lalu Allah Swt memberikan kepada Rasulullah Saw *Lailatul Qadar* yang keutamaannya lebih baik daripada seribu bulan.

Karenanya, mari kita manfaatkan kesempatan bertemu bulan Ramadhan di tahun ini untuk meningkatkan kualitas umur dengan melakukan amal

---

[33] أَيُّ النَّاسِ خَيْرٌ؟. قَالَ: مَنْ طَالَ عُمْرُهُ وَحَسُنَ عَمَلُهُ. قَالَ: فَأَيُّ النَّاسِ شَرٌّ؟، قَالَ: مَنْ طَالَ عُمْرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ.

kebaikan. Dengan itu semoga kita dapat berjumpa dengan *Lailatul Qadar*. Amien

MENGUJI KEBERAGAMAAN KITA

Ramadhan merupakan momen yang tepat untuk menghijrahkan diri, atau paling tidak memperbaiki diri dalam banyak hal. Ini yang diyakini sebagian besar umat Islam, terlebih terkait dengan makna Qs. Al-Baqarah/2: 183,[34] yang intinya tujuan berpuasa adalah agar para pelakunya menjadi orang yang bertakwa.

Namun pada kenyataannya, seringkali momen tersebut menjadi sebatas pengulangan proses yang sama dari tahun ke tahun. Artinya nyaris tidak ada pertambahan yang signifikan dalam kuantitas dan kualitas ibadah, dan juga masalah akhlak dan wawasan keberagamaan. Grafik peningkatan yang lumayan, hanya bisa dirasakan pada momen Ramadhan hingga tak lama setelah Idul Fitri berlalu. Selebihnya, kita kembali menetapi kondisi keberagamaan yang seperti semula, biasa saja.

Sebagai contoh dari sisi ibadah. Pada bulan Ramadhan, terjadi peningkatan kuantitas jamaah shalat di masjid dan mushala, meski inipun hanya terjadi di awal-awal saja dan di akhir bulan tambah surut. Secara pribadi, kuantitas dan kualitas ibadah tilawah dan

---

[34] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

tadarus Al-Qur`ân juga meningkat. Target satu hari satu juz lebih mudah terlampaui. Pengikut berbagai kajian bertema keislaman pun menjadi ramai, dari yang biasanya harus 'diseret-seret', pada bulan Ramadhan jadi rajin dan jamaah datang dari berbagai tempat. Dengan demikian, seharusnya pemahaman keberagamaan tentang fikih, akhlak, dan ilmu-ilmu Al-Qur`ân serta keislaman meningkat.

Berangkat dari hal ini, sudah pernahkah kita menguji sejauh mana kita mengalami peningkatan kualitas pemahaman dan pelaksanaan ibadah serta sikap beragama, terutama setelah selesai Ramadhan hingga menuju Ramadhan berikutnya?.

Misalnya dari segi ibadah, sejauh mana kita mempertahankan, atau kalau bisa, meningkatkan tradisi Ramadhan selepas Lebaran? Berapa lama kita bertahan dengan ibadah *Qiyâm Al-Lail* dalam seminggu di luar Ramadhan? berapa target membaca Al-Qur`ân yang sanggup kita kejar di hari-hari biasa? berapa kali dalam seminggu kita menyempatkan diri datang ke kajian ke-Islam-an?.

Kemudian dari segi Fikih, berapa persen dari pemahaman Fikih ibadah dan muamalat yang sanggup kita pertahankan dan tingkatkan selepas Ramadhan?, masihkah kita memburu keutamaan ibadah dan muamalah dengan mengambil fikih yang lebih berhati-hati, ataukah kita kembali mengambil 'yang mudahnya saja' karena kembali berhadapan dengan kesibukan yang bersifat duniawi?.

Evaluasi yang berikutnya adalah tentang akhlak dan sikap keberagamaan kita. Ramadhan yang pada esensinya mengarahkan kita untuk menjadi lebih takwa, lebih meningkatkan kadar kebaikan akhlak dan sikap, memberi semangat kepada kita untuk memperbaiki akhlak dan sikap keberagamaan. Sebut saja tentang sikap kedermawanan, sikap toleran, memperpanjang silaturahim, berbuat baik kepada orang tua, dan memuliakan tetangga. Ramadhan secara umum mengajarkan kita lebih lembut dan menyebarkan banyak pesan damai kepada umat.

Ketika Ramadhan berlalu, masihkah sikap dan perilaku itu kita pelihara, bahkan mendarah daging pada diri kita, melekat seutuhnya pada diri kita?, iman memang bisa naik dan turun, namun yang terpenting adalah niat dan tindakan kita untuk senantiasa meningkatkan, atau minimal mempertahankannya. Jangan sampai benturan-benturan setelah Ramadhan membuat kita kembali stagnan dengan dalih iman yang fluktuatif. Semoga kita termasuk orang-orang yang dengan sepenuh kesadaran memilih menjadi lebih baik kapanpun dan dimanapun, bukan berdalih wajar iman turun karena Ramadhan telah berlalu.

Allah Swt telah mengingatkan kita, "*Maka Allah telah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang*

yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya". (Qs. Al-Syams/91: 8-10).[35]

Semoga "raport" Ramadhan kita yang sudah baik, bisa terus kita pertahankan bahkan ditingkatkan sesudahnya. Sebab pengujian kadar keberagamaan tidak harus terhenti hanya di bulan Ramadhan, namun akan tetap berlangsung seumur hidup.

[35] فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا.

MENYEHATKAN REPRODUKSI DENGAN PUASA

Puasa adalah balai latihan untuk menyehatkan umat manusia, baik secara fisik, jiwa dan ruh. sebab meninggalkan makan, minum dan syahwat selama sehari penuh merupakan metode detoksifikasi untuk mengembalikan kebugaran diri manusia. Diantaranya adalah menyehatkan nafsu seksual agar dapat memelihara martabat keturunan umat manusia dan menyalurkan seks dengan terhormat.

Seks dan organ seks adalah sesuatu yang terhormat dalam Islam. Islam melarang seks bebas dan zina, bahkan mendekati zina pun Islam melarangnya kepada kaum muslim. Namun Islam juga tidak menutup sama sekali terhadap penyaluran nafsu seksual asalkan melalui akad yang sah dan bertanggung jawab. Nikah adalah sunnah Nabi Saw untuk mengatur hubungan seksual lelaki dan perempuan secara legal, menuju keluarga *sakinah, mawaddah* dan *rahmah*. Karenanya, relasi suami dan istri memiliki hak yang sama, tanpa ada yang tersubordinat untuk sama-sama menikmati hubungan seksual. Menurut Islam, menyalurkan nafsu seks bisa menjadi terhormat jika dilakukan sesuai syariah, dan akan menjadi kehinaan dan kerendahan jika dilakukan dengan tidak bertanggungjawab.

Permasalahan yang mengitari eksistensi remaja Indonesia zaman sekarang adalah dekadensi moral sebagai dampak globalisasi. Ironi, bangsa Indonesia yang selama ini dikenal sebagai bangsa yang religius, kini menghadapi tantangan berat dengan melonjaknya kasus seks bebas yang terjadi di kalangan remaja dan banyaknya pengguna narkoba.

Sesuatu yang mengkhawatir terhadap eksistensi martabat manusia dengan realita prilaku remaja sekarang adalah merebaknya seks bebas di kalangan remaja. Menurut hasil penelitian Australian National University (ANU) dan Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia (UI) tahun 2010/2011 di Jakarta, Tangerang dan Bekasi (Jatabek), dengan jumlah sampel 3006 responden (usia 17-24 tahun), menunjukkan 20,9 persen remaja mengalami kehamilan dan kelahiran sebelum menikah. Dan 38,7 persen remaja mengalami kehamilan sebelum menikah dan kelahiran setelah menikah.

Fenomena seks bebas dan penyebaran penyakit kelamin adalah fenomena kesehatan yang sekaligus adalah tantangan keagamaan dan ancaman bagi kualitas generasi mendatang. Realita remaja ini adalah bencana besar bagi bangsa Indonesia dan umat manusia karena dapat menghacurkan seluruh sendi-sendi kehidupan dan kemajuan.

Islam mengajarkan solusi penyaluran seks dengan cara menikah bagi orang yang sudah mampu. Jika belum mampu menikah maka hendaklah

mengendalikannya dengan berpuasa. Rasulullah Saw bersabda: *"Wahai sekalian pemuda, siapa diantara kalian telah mempunyai kemampuan, maka hendaklah ia menikah, karena menikah itu dapat menundukkan pandangan, dan juga lebih bisa menjaga kemaluan. Namun, siapa yang belum mampu, hendaklah ia berpuasa, sebab hal itu dapat meredakan nafsunya*" (HR. Bukhari dan Muslim).[36]

Dalam hadis tersebut, Rasulullah Saw menggunakan kata *syabâb* yang sering kita maknakan sebagai pemuda. Ialah seseorang yang telah mencapai masa *`aqil-baligh* dan usianya belum mencapai 30 tahun. Namun makna pemuda lebih luas adalah orang yang mempunyai kekuatan dan semangat nafsu seks yang tinggi sehingga perlu penyalurannya.

Imam Muslim menulis hadis ini dalam kitabnya pada bab menganjurkan nikah bagi orang-orang yang menginginkannya serta mampu memberi nafkah dan menyibukkan diri dengan berpuasa bagi orang yang tidak mampu. Imam Al-Nawawi mengatakan, hadis ini menunjukkan perintah menikah bagi orang yang mampu serta menginginkannya. Menurut Islam, penyaluran seks yang dapat menjaga kehormatan keturunan umat manusia adalah melalui pernikahan. Jika tidak mampu menikah maka bagi yang bernafsu

[36] مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُم البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ للفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَصُمْ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ.

seks besar adalah ditahan dengan berpuasa. Nah, terapi puasalah salah satu cara efektif untuk mengontrol dorongan seks.

MERAJUT KEREKATAN SOSIAL

Puasa di Indonesia tidak saja hanya dimaknai sebagai kewajiban agama tetapi juga menjadi tradisi. Akulturasi ajaran agama nampak dalam tradisi menjelang Ramadhan dengan saling maaf memaafkan dan saat menjalankan ibadah puasa banyak tradisi berbuka bersama antar keluarga atau kolega. Puasa menjadi momentum untuk merekatkan ikatan persaudaraan dan persahabatan.

Buka Puasa Bersama (BUKBER) merupakan kegiatan yang sarat silaturahmi bagi muslim dengan muslim lainnnya pada bulan puasa. Banyak makna terkandung di dalam bukber ini, antara sesama muslim bisa saling berpeluh rindu dan tukar informasi baik, bahkan diisi dengan menuntut ilmu di dalam buka bersama dengan teman atau keluarga. Harmoni sangat terasa ketika adzan berkumandang dimana ungkapan syukur kepada Allah Swt diucapkan setiap insan dengan mengucapkan *Allahuma laka sumtu wabika âmantu*[37] untuk memulai berbuka.

Secara umum, tujuan utama buka puasa bersama ialah untuk merajut kembali tali silaturahim, keakraban maupun kekerabatan. Meskipun bisa jadi setiap hari sudah bertatap muka akan tetapi kesempatan buka

[37] اَللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ.

puasa bersama merupakan momen yang sangat emosional dimana biasanya diselingi dengan canda dan tawa. Terlebih bila buka puasa bersama ini dikemas dalam suasana reuni entah sekolah ataupun kampus. Tentu suasana lepas rindu dan lepas kangen akan sangat terasa. Namun hal berbeda ketika buka puasa mempunyai misi sosial, seperti berbuka di tempat-tempat panti sosial dimaksudkan untuk berbagi rezeki, tali asih, sedekah serta ikut merasakan kehidupan orang yang kurang beruntung.

Memang acara bukber seperti model di Indonesia tidak pernah dilakukan oleh Rasulullah Saw tetapi nilai dan spiritnya dianjurkan. Nabi Saw menganjurkan memberi makan buka kepada orang yang sedang berpuasa dan mendoakan rumah orang yang memberi buka. Rasulullah Saw bersabda: "*Barangsiapa menyediakan makanan berbuka bagi orang yang berpuasa, niscaya ia akan mendapat pahala seperti orang yang berpuasa tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa itu sedikitpun*" (HR. Ahmad dan Al-Nasai).[38]

Silaturrahim dan ikatan persaudaraan akan lebih terasa dengan buka bersama di bulan Ramadhan. Sebab Ramadhan dapat menghadirkan suasana tenang dan kepedulian. Terasa tenang karena semua orang

---

[٣٨] مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ (اَلصَّائِمُ شَيْئٌ).

muslim diwajibkan berpuasa di hari dan waktu yang sama selama bulan Ramadhan. Rasa kepedulian dan kedekatan antara sesama sangat menyentuh di bulan Ramadhan karena sedang melakukan terapi diri dan merasakan kepedihan yang dialami oleh orang lain. Puasa mengajarkan untuk meninggalkan nikmat yang diterimanya menuju kepada Dzat Yang Maha memberi nikmat.

Syaikh Yusuf Al-Qardhawi mengungkapkan mengenai kerekatan sosial orang-orang yang berpuasa: "Efek sosial dari ibadah puasa adalah merasakan penderitaan orang yang berkekurangan dan kepedihan orang-orang fakir tanpa melalui kata-kata atau wejangan. Namun rasa itu digugah oleh jeritan perut dan bunyi usus. Sebab, seringkali orang yang berkecukupan tidak peduli kepada orang tidak mampu karena mengira semua orang seperti dirinya. Puasa adalah cara Allah Swt untuk menyetarakan dan memaksa kepada umat Islam untuk merasakan pedihnya lapar.

Jika puasa dapat membangkitkan persamaan antara semua umat Islam untuk meninggalkan kebutuhan raga selama Ramadhan tentunya dapat mengobati rasa sakit dan putus asa orang-orang yang tidak mampu. Sebab saat itu merasa kedudukan yang sama antara yang kaya dengan yang miskin dalam menggapai ridha Allah Swt.

Puasa dapat melahirkan tenggang rasa antar sesama. Secara nyata dan langsung merasakan apa

yang dirasakan oleh orang lain tanpa dibatasi oleh strata atau status sosial. Puasa mencerminkan persatuan umat Islam dengan amal yang dilakukan secara bersama, dengan berpuasa di siang hari dan shalat tarawih berjemaah di malam hari. Kepedihan yang dialami bersama dapat melahirkan kerekatan dan kasih sayang. Dan kasih sayang itu akan menumbuhkan keadilan.

NILAI TAUHID DALAM PUASA

Ciri utama dalam menjalankan ibadah puasa adalah keihklasan dan mengesakan Allah semata. Penanaman nilai tauhid tercermin dalam ibadah puasa, karena semua perbuatannya merasa selalu dilihat oleh Allah Swt. Orang yang sedang berpuasa sangat mudah melakukan kebohongan dengan pura-pura tidak makan dan tidak minum di depan khayalak, tetapi yang beriman merasa selalu diawasi oleh Allah Swt dalam setiap keadaannya.

Saat berpuasa, seseorang sedang melatih diri untuk menghindari rasa *riya'* (pamer) sehingga semua perbuatannya semata-mata karena mengharap ridha Allah Swt. Orang yang sedang berpuasa dilatih untuk menjaga amanah dan bertanggung jawab terhadap seluruh perbuatannya agar terhindar dari kemunafikan.

Ibadah puasa sangat lekat dengan implementasi nilai-nilai tauhid dan jauh dari syirik, baik syirik kecil atau besar. Puasa merupakan ibadah yang sepesial kepada Allah untuk membangun keintiman seorang hamba dengan Tuhannya. Sebagaimana ditegaskan oleh firman Allah Swt. dalam hadis Qudsi yang diriwayatkan oleh Rasulullah Saw: *"Setiap amalan manusia adalah untuknya sendiri kecuali puasa. Amalan*

puasa adalah untuk-Ku. Dan Aku sendiri yang akan membalasnya."[39]

Para ulama menganalisa, mengapa ibadah puasa menjadi istimewa di mata Allah Swt?, ternyata ditemukan beberapa spesifikasi puasa yang membedakan dengan ibadah lainnya. *Pertama,* ibadah puasa jauh terhindar dari pamer kebaikan. Sebab orang yang sedang berpuasa adalah rahasia dirinya dengan Allah Swt untuk membangun ke"intim"-an dan bermunajat sepanjang hari. *Kedua,* Ibadah puasa tidak membutuhkan gerakan sebagaimana ibada lainnya sehingga dapat dilihat oleh orang lain. Ibadah puasa berangkat dari hati dan diimplementasi dengan tekat tanpa gerakan.

Ketiga, pada dasarnya ibadah puasa tidak dapat dipamerkan karena memang tidak tampak dalam perbuatannya. Ketika seseorang riya' dengan ibadah puasanya pasti dengan cara mengabarkan kepada orang lain bahwa dirinya sedang berpuasa. *Keempat*, sulit sekali orang berbangga-banggaan dengan tidak makan dan tidak minum. Disamping itu juga, lapar dan haus tidak dapat dipersembahkan kepada tuhan yang disekutukan kepada Allah Swt. Karenanya, ibadah puasa lekat dengan nilai tauhid yang hanya bertuhan dan menyembah kepada Allah Swt semata.

---

[39] كُلُّ عَمَلِ اِبْنِ آدَمَ لَهُ اِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِيْ وَأَنَا أَجْزِيْ بِهِ.

Puasa menunjukkan ketulusan iman. Ibnu Rajab mengatakan, "*Puasa inilah yang menunjukkan benarnya iman seseorang*". Orang yang melakukan puasa selalu menyadari bahwa dia berada dalam pengawasan Allah Swt meskipun dalam keadaan sendirian. Oleh karena itu, Allah membalas orang yang melakukan ibadah puasa tanpa ada batasnya, dan mengkhususkan amalan puasa adalah istimewa untuk-Nya dibanding amalan-amalan ibadah lainnya.

Puasa adalah sarana keakraban antara seorang hamba dengan Tuhannya. Ia tidak melakukan sesuatu tetapi meningggalkan kenikmatan dunia berupa makan, minum dan syahwatnya semata-mata mengharap cinta Allah Swt. Puasa adalah pancaran tauhid dan realisasi keimanan. Sebab orang yang beriman akan rela meninggalkan godaan syahwat dan memenangkan ketaatan kepada Allah Swt.

Keistimewaan puasa tidak hanya dijanjikan di dalam pelaksaanaannya tetapi balasan khusus dan terhormat kelak di akhirat. Bahkan Allah Swt telah menyediakan pintu khusus masuk surga bagi para muslim yang berpuasa. Dari hadis Sahal bin Sa'ad bahwa Rasulullah Saw bersabda: "*Sesungguhnya di Surga ada pintu yang namanya Rayyan. Orang-orang yang berpuasa akan masuk melalui pintu tersebut pada hari kiamat. Selain orang yang berpuasa tidak akan memasukinya. Nanti orang yang berpuasa akan di seru, "mana orang yang berpuasa?. Lantas mereka pun berdiri, selain mereka tidak akan memasukinya, jika*

orang yang berpuasa tersebut telah memasukinya, maka akan tertutup dan setelah itu tidak ada lagi yang memasukinya".[40]

Mari renungkan hadis ini, betapa istimewanya ibadah puasa. Allah Swt membuat pintu masuk surga yang khusus bagi orang-orang yang berpuasa. Orang yang berpuasa telah mampu menjalin kedekatan dan dapat menggapai ridha Allah Swt. Allah Swt mempertontonkan ridha-Nya kepada hamba-hamba yang menjalankan ibadah puasa. Mudah-mudahan umat muslim dapat menjalankan ibadah puasa sebaik-baiknya hingga menggapai takwa dan mendapat ridha Allah Swt.

---

[40] إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَاباً يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُوْنَ فَيَقُوْمُوْنَ. لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوْا أَغْلِقَ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ.

PANGGILAN PUASA UNTUK ORANG YANG BERIMAN

Walhamdulillah, Allah Swt mempertemukan kembali umat muslim dengan bulan Ramadhan yang penuh rahmah, maghfirah dan pembebasan dari api neraka. Keistimewaan bulan Ramadha, syaitan dibelenggu, pintu neraka dikunci dan pintu surga dibuka. Semua pebuatan baik akan dilipatgandakan pahalanya minimal sepuluh kali lipat sampai tujuh ratus kali lipat. Selama menjalankan ibadah puasa wajib disunnahkan shalat tarawih di malam harinya dan hadiah *Lailatu Qadar* yang kualitasnya melebih dari delapan puluh tiga tahun.

Allah memerintahkan berpuasa kepada umat Muhammad Saw dengan panggilan, hai orang-orang beriman, sebagaimana firman Allah Swt: "*Hai orang-orang yang beriman, telah diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu menjadi orang yang bertakwa*" (Qs. Al-Baqarah/2: 183).[41]

Panggilan orang-orang yang beriman dalam perintah puasa Ramadhan menunjukkan beberapa

---

[41] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

rahasia. *Pertama*, bahwa yang diperintah berpuasa hanya orang yang berimana dan menjalankannya berdasarkan ketakwaan sehingga mendapat pahala dan ampunan dosa. Jika puasanya hanya karena ikut-ikutan teman sekitar atau karena tujuan mengurangi berat badan dan kesehatan tubuhnya maka yang didapat hanya lapar dan haus. Puasa orang yang beriman, selain menahan lapar haus dan nafsu seks juga puasa anggota tubuhnya dari maksiat dan puasa hatinya dari mengingat selain Allah Swt.

Kedua, seruan puasa Ramadhan kepada orang-orang beriman sebagai bukti kedekatan dan sentuhan Allah Swt terhadap hamba-Nya yang beriman dengan mewajibkan mereka berpuasa, agar meningkatkan derajatnya menuju pribadi yang bertakwa. Ibnu Mas'ud ra merumuskan sebuah kaidah dalam memahami ayat Al-Qur'an yang diawali dengan seruan 'Hai orang-orang yang beriman', bahwa setelah seruan itu adalah sebuah kebaikan yang Allah Swt perintahkan, atau sebuah keburukan yang Allah Swt larang." Kedua perintah dan larangan itu diperuntukkan untuk kebaikan orang-orang yang beriman. Karenanya, memang hanya orang yang beriman yang mampu berpuasa dengan baik dan benar.

Ketiga, menjalankan ibadah puasa Ramadhan atas motivasi cinta kepada Allah Swt semata, bukan karena pamrih surga dan takut neraka. Sebab pahala itu rahasia Allah Swt yang memberi dan melipat gandakan sesuai kehendak dan ridhanya. Pahala puasa yang paling

utama bagi orang yang iman adalah ampunan dosa yang terdahulu dan dosa yang akan datang.

Puasa itu sesuatu yang niscaya bagi orang-orang yang beriman, baik bagi umat Nabi Muhammad Saw atau umat nabi-nabi terdahulu. Karenanya, semua agama Samawi mengajarkan ibadah puasa dengan cara-cara dan waktu yang berbeda-beda. Puasa menjadi sarana olah bathin dan fisik (*riyâdhah rûhiyah wa jasadiyah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt dan menggapai derajat takwa.

Secara historis, puasa merupakan sarana peningkatan kualitas iman seseorang kepada Allah Swt yang telah berlangsung sekian lama dalam seluruh ajaran agama samawi. Puasa yang telah mampu mempertahankan dan bahkan meningkatkan sisi kebaikan umat terdahulu yang kemudian ditetapkan dalam syariat Islam sampai umat akhir zaman. Mutawalli Sya'rawi menyimpulkan bahwa syariat puasa telah lama menjadi pondasi penghambaan (*rukun ta'abbudi)* kepada Allah dan merupakan instrumen utama dalam pembinaan umat terdahulu. Sebab, puasa adalah senjata untuk membuat ketahanan diri manusia dari berbagai godaan.

Itulah makna dan hakikat perintah puasa yang termaktub pada ayat pertama kewajiban puasa (*âyatush shiyâm)* adalah untuk memastikan keimanan dan ketakwaan hamba-Nya. Perintah puasa adalah ditujukan untuk orang yang beriman. Berpuasa hanya akan mampu dijalankan dengan baik dan benar oleh orang-

orang yang benar-benar beriman. Motivasi menjalankan amaliah Ramadhan juga karena iman dan mendapatkan predikat *muttaqîn*.

PARADOKS PUASA

Puasa seyogyanya membangun keintiman seorang makhluk dengan Sang Khaliq, mencapai ketakwaan, memumpa produktifitas, menyehatkan, menyejahterakan, dan membangun solidaritas. Sebab saat ibadah puasa seseorang berinteraksi secara langsung, jujur dan spesial dengan Allah Swt sehingga mendapat ridha-Nya. Saat berpuasa seseorang mengurangi jadwal dan jumlah konsumsi sehingga lebih sehat, perut lebih stabil, banyak waktu untuk berkarya dan dapat merasakan betapa penderitaan menahan lapar dan haus sehingga terketuk hatinya untuk berbagi sebagai rasa solidaritas kemanusiaan.

Nyatanya fenomena puasa sering kali berlawanan dan paradoks antara nilai dengan realitanya. Acapkali orang berpuasa hanya rutinitas keagamaan tahunan, tidak makan, tidak minum dan tidak bersettubuh di siang hari tetapi prilakunya tidak ada perubahan, pikiran dan hatinya tidak dibersihkan dari rasa hasud sehingga puasa tidak memberi efek perubahan dalam hidupnya.

Saat bulan Ramadhan seyogyanya bahan pokok lebih murah dan lebih banyak persediaan karena puasa mengurangi kebutuhan konsumsi. Nyatanya, harga bahan pokok dan kebutuhan beranjak naik. Hal ini menunjukkan bahwa permintaan bahan pokok

meningkat sehingga menimbulkan kenaikan harga. Artinya, pelaksanaan puasa tidak membuat pengurangan konsumsi tetapi malah meningkat.

Puasa seringkali menjadi alasan untuk tidak melakukan banyak aktifitas, seperti jam kantor dikurangi dua jam, sudah begitu masih banyak pegawai dan karyawan yang datang terlambat karena alasan puasa sehingga banyak pekerjaan yang tertunda dan bahkan terbengkalai. Padahal sebenarnya saat orang berpuasa telah lebih banyak waktu, karena saat orang berpuasa telah menghilangkan jadwal makan pagi dan makan siang. Bahkan mau cepat-cepat pulang ke rumah pun masih menunggu waktu Maghrib untuk makan malam.

Puasa menambah produktifitas tetapi kenapa sering menjadi alasan untuk menghentikan banyak aktifitas karena alasan puasa. Padahal saat berpuasa seseorang menstabilkan konsumsi, memperbanyak gerak dengan banyak beribadah sehingga tubuh dan rohani dibersihkan. Akan tetapi nyatanya acapkali orang yang berbuka malah "balas dendam" dengan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dan berlebihan. Saat puasa tak ubahnya hanya merubah jadwal makan di siang hari menjadi makan di malam hari tidak berkurang sedikitpun bahkan bertambah.

Puasa seyogyanya menyehatkan karena ada proses pencernaan yang membersihkan dan menghancurkan racun-racun di dalah tubuh. Tetapi nyatanya acapkali terjadi sebaliknya, saat berpuasa tubuhnya lemas dan

banyak tidur. Rasulullah Saw bersabda: "*Cairkan makanan kalian dengan berdzikir kepada Allah Swt dan shalat, serta janganlah kalian langsung tidur setelah makan, karena dapat membuat hati kalian menjadi keras*" (HR. Abu Nu'aim).[42]

Puasa seyogyanya dapat membangkitkan rasa solidaritas. Sebab saat berpuasa dapat merasakan pedihnya lapar dan haus yang diderita oleh orang yang tidak mampu. Nyatanya, acapkali orang yang berpuasa berlebihan mengkonsumsi saat berbuka dan saat sahur, bahkan banyak makanan yang basi dan terbuang.

Pelaksanaan ibadah puasa seyogyanya makin hari semakin meningkat hingga sepuluh terakhir dibulan Ramadhan untuk mendapatkan *Lailatul Qadar*. Nyatanya, acapkali saat Ramadhan hanya semangat diawal saja dan makin hari makin menyusut semangatnya. Bahkan saat sepuluh terakhir bulan Ramadhan lebih banyak sibuk berburu diskon dan belanja di pasar untuk kepentingan lebaran. *"Pada sepuluh terakhir bulan Ramadlan, Rasulullah Saw lebih giat beribadah melebihi hari-hari selainnya"* (HR. Muslim).[43]

---

[42] أَذْيِبُوْا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوْا عَلَيْهِ فَتَقْسُوَلَهُ قُلُوْبُكُمْ.

[43] وَفِي الْعَشْرِ الْأَوَاخِرِ مِنْهُ مَالَا يَجْتَهِدُ فِي غَيْرِهِ.

Tuntutan puasa acapkali tidak sesuai dengan pelaksanaannya, sehingga nilai puasa tidak terinternalisasi dalam kehidupan. Maka puasa tidak memberi efek dalam merubah karakter dan pencapaian kesejatian diri manusia. Lebaran yang seyogyanya sebagai simbol kemenangan melawan hawa nafsu, nyatanya hanya sebatas simbolik belaka tidak pada substansinya. Sebab yang berubah dan yang baru hanya baju dan pakaiannya saja. Puasa yang dilakukan hanya sekedar menahan lapar dan haus dan tidak menuntun pada perubahan dan menggapai fitrah.

Puasa semestinya dilakukan oleh seluruh organ tubuh, pikiran dan hatinya untuk menyatu dengan Sang Pencipta. Jabir bin Abdillah ra berkata: *"Jika kamu berpuasa, hendaknya berpuasa pula pendengaranmu, penglihatanmu dan lisanmu dari dusta dan dosa-dosa. Tinggalkan menyakiti tetangga, dan hendaknya kamu senantiasa bersikap tenang pada hari kamu berpuasa, jangan pula kamu jadikan hari berbukamu sama dengan hari kamu berpuasa"*. [44]

[44] إِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَبَصَرُكَ وَلِسَانُكَ عَنِ الْكَذِبِ وَالْمَ آثَمِ وَدَعْ أَذَى الجَارِ وَلْيَكُنْ عَلَيْكَ وَقَارٌ وَسَكِيْنَةٌ يَوْمَ صَوْمِكَ وَلَا تَجْعَلْ يَوْمَ فِطْرِكَ وَ يَوْمَ صِيَامَكَ سَوَاءٌ.

PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PUASA RAMADHAN

Dasar diwajibkannya puasa Ramadhan telah diketahui oleh semua umat muslim karena puasa merupakan salah satu rukun Islam. Selain merupakan kewajiban, puasa banyak mengandung manfaat bagi umat Muslim, baik secara psikis, psikologi maupun secara rohani. Namun tujuan utama dari puasa adalah untuk menggapai takwa kepada Allah Swt.

Takwa adalah pangkal pembentukan karakter seorang muslim sejati. Sebab dengan takwa yang tertanam dalam jiwa akan terpancar seluruh kebaikan. Takwa adalah melaksanakan seluruh perintah Allah Swt. dan menjauhi segala larangan-Nya. Jika seseorang telah meraih takwa maka ia akan senantiasa berupaya untuk menggapai ridha Allah Swt.

Puasa adalah ibadah yang paling dominan dalam mendorong seseorang untuk mendapat gelar *muttaqîn* (orang-orang yang bertakwa). Sebab, saat seseorang menjalankan ibada puasa karena Allah Swt. maka ia telah melatih fisiknya dan rohaninya untuk menjauhi sesuatu yang sebenarnya dihalalkan pada waktu di siang hari semata-mata karena iman dan mengikuti perintah Allah Swt. Dengan latihan berpuasa maka seorang muslim akan lebih mudah meninggalkan

sesuatu yang memang sejak semula diharamkan demi dorongan iman dan Islam.

Puasa adalah latihan untuk menghadapi musuh yang muncul dalam diri sendiri. Sebab musuh yang paling besar dalam kehidupan umat manusia adalah godaan dan ancaman yang datang dari dalam dirinya sendiri. Manusia mempunyai sifat baik dan buruk yang selalu bertarung dalam dirinya. Jika manusia tidak mampu memerangi syahwat buruknya maka akan terpuruk dan menjadi hina dina, dan jika mampu memenangkan ruh yang suci maka manusia akan mencapai puncak kemuliaan.

Manusia yang mampu memerangi musuh besar dalam dirinya akan lebih terlatih untuk menghadap serangan musuh dari luar dirinya. Godaan syaitan, serangan kaum *kuffâr* dan hasutan kaum munafik akan dengan mudah ditangkal jika ada kekebalan dan kekuatan yang telah tertanam dalam dirinya. Puasa adalah sarana untuk melatih kekuatan diri umat manusia.

Ibnu Katsir mengatakan dalam kitab tafsirnya, bahwa perintah puasa untuk menahan diri dari makan, minum dan hubungan intim dengan suami atau istrinya semata-mata murni karena Allah Swt bertujuan membersihkan jiwa, raga dari sikap tercela guna

mencapai akhlak mulia.[45] Menurut Sayyid Qutub, Ibadah puasa dapat menjadi terapi untuk memotivasi hati dalam melaksanakan kewajiban guna menggapai ridha Allah Swt.

Bukti bahwa puasa dapat menggapai kesucian jiwa dan sarana terbentuknya karakter muslim sejati maka saat selesai puasa bulan Ramadhan dianjurkan untuk mengumandangkan takbir. Hal ini untuk mensyukuri atas nikmat hidayah (petunjuk) yang telah Allah berikan kepada kaum muslim yang telah mampu melaksanakan ibadah puasa. Allah Swt berfirman: "*Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan (takbir) Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur*" (Qs. Al-Baqarah/2: 185).[46]

Suara takbir adalah ungkapan kebahagiaan yang sekaligus adalah ucapan syukur kepada Allah Swt atas segalah petunjuknya dalam mengarungi kehidupan. Allah Swt telah mengkaruniakan Iman, Islam dan Ihsan sehingga terbentuk sebuah karakter pribadi muslim yang ideal. Yaitu karakter yang hanya takut kepada Allah, mentaati segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya serta peduli kepada sesama.

---

[45] اَلْإِمْسَاكُ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَالوِقَاعِ بِنِيَّةٍ خَالِصَةٌ للهِ عَزَّ وَجَلَّ، لَمَّا فِيْهِ مِنْ زَكَاةِ النَّفْسِ وَطَهَارَتِهَا وَتَنْقِيَتِهَا مِنَ الْأَخْلَاطِ الرَّدِيْئَةِ وَالْأَخْلَاقِ الرَّذِيْلَةِ

[46] وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ.

Tak semua orang bisa mendapatkan hidayah-Nya. Sebab hidayah bukan semata-mata diperoleh melalui kecerdasan atau berdasarkan intelektualitas. Namun hidayah adalah karunia yang diberikannya kepada hamba yang dihendaki-Nya menjadi orang baik di dunia dan bahagia di akhirat. Oleh karenanya, puasa yang telah disempurnakan bilangannya selama sebulan penuh harus disyukuri karena telah melatih untuk terbentuknya jati diri dan karakter manusia yang kokoh sesuai dengan petunjuk Allah Swt.

Mudah-mudahan umat muslim dapat menjalankan ibadah puasa dengan baik, sesuai syariah dan didorong oleh keimanan sehingga puasanya diterima oleh Allah Swt dan menjadi amal baik untuk membentuk keperibadian yang utuh dan punya kepedulian sosial yang baik.

PUASA ADALAH AMANAH

Kerusakan sistem sosial dan politik karena pemangku kepentingan tidak dapat menjaga amanah. Akibatnya masyarakat memilih pemimpin berdasarkan bayaran bukan kelayakan, pemimpinnya korup yang mementingkan ambisi pribadi daripada kemaslahatan umum. Pemimpin yang tidak amanah hanya berpikir untuk tujuan jangka pendek dan personal dari pada kepentingan umum dan kesejahteraan masyarakat.

Amanah adalah sifat memelihara yang menjadi tanggung jawabnya, baik berupa materi atau non-materi, baik terang-terang atau secara sembunyi. Islam memerintahkan menjaga amanah dalam segala situasi dan kondisi. Allah Swt berfirman: "*Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada yang berhak menerimanya…..*" (Qs. Al-Nisâ'/4: 58).[47]

Amanah berarti kemampuan memikul tanggung jawab. Seperti ketika Allah Swt menawarkan amanah untuk mengelola kehidupan dunia kepada langit, bumi, gunung-gunung tak satupun sanggup mengembannya, kecuali manusia. Ternyata, hanya manusia yang berani menyatakan kesanggupannya.

---

[47] إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا.

Amanah adalah satu di antara sifat terpuji yang harus dimiliki manusia yang beriman dan bertakwa. Yakni sifat manusia yang tidak berkeluh kesah bila mengalami kesulitan hidup, sebaliknya tidak arogan bila mendapatkan kesenangan. Jadi manusia yang amanah adalah manusia yang memiliki integritas kepribadian yang stabil dan mantap, tidak mudah berubah-ubah meski godaan datang silih berganti.

Bentuk ibadah yang paling melatih untuk menjaga amanah adalah puasa jika dilaksanakan dengan baik dan ikhlas. Sebab puasa dapat menjaga amanah diri dari makanan dan minuman serta syahwat, menjaga panca indra dari perbuatan maksiat dan menjaga hati dan pikiran dari dengki dan godaan duniawi. Semua itu dilaksanakan karena amanah yang diawasi langsung oleh Allah Swt.

Pada dasarnya saat orang berpuasa banyak kesempatan untuk berbuat "korup" dan menyelewengkan puasanya secara sembunyi. Karena di dekatnya banyak makanan dan pasangan sahnya untuk membatalkan puasa secara sembunyi. Akan tetapi karena untuk menjaga amanah puasa yang selalu dipantau oleh Allah Swt, ia tidak melakukan penyelewengan dan tidak membatalkan puasanya. Puasa dapat membiasakan seseorang untuk mengaktifkan kontrol diri dari dalam bukan dari luar, sehingga dapat merevitalisasi hati nurani dan sinar fitrah.

Puasa dapat menyegarkan sistem internal dalam diri manusia melalui pengendalian perut dan syahwat. Pengendalinya adalah fitrah dan hati nuraninya yang telah dianugrahkan oleh Allah Swt. Karenanya, puasa adalah rahasia antara diri manusia dengan Tuhannya, sehingga terpatri sistem ketahanan diri untuk selalu menjaga amanah, melakukan *muhasabah* diri sebelum ditegur oleh orang lain.

Hasilnya, manusia yang berpuasa dapat memelihara dari perbuatan yang tidak pantas bagi dirinya dan menjauhkan diri dari seseuatu yang menghinakan dirinya. Seperti menyikapi ajakan berperang dan caci maki saat berpuasa dengan sikap menahan diri karena berpuasa. Karena puasa adalah alat kontrol untuk memastikan perilaku dan perbuatan manusia sesuai dengan garis orbitnya.

Tidak ada yang mengawasi seseorang yang berpuasa agar menghindari hal-hal yang dilarang dalam berpuasa kecuali Allah Swt. Amanah yang dimiliki orang beriman mendorongnya untuk tetap menjaga kejujuran untuk tidak membatalkan puasa sekalipun ia tahu tidak seorang pun akan mengetahui perbuatannya.

Sebagaimana manusia telah berlatih menahan lapar, haus dan gejolak syahwat maka seseorang yang berpuasa menjadi terlatih untuk menghadapi tantangan dan hambatan yang menyengsarakan dirinya. Puasa telah memberi bekal kekuatan batin dan ruh untuk mengarungi hidup yang penuh rintangan dan tantangan.

Orang yang melaksanakan puasa dengan ikhlas akan selalu menjaga amanah. Rasulullah Saw bersabda: "*Sesungguhnya puasa adalah amanah, maka hendaklah kalian memeliharanya"* (HR. Ibnu Mas'ud).[48] Puasa dan amanah bagaikan dua sisi mata uang. Puasa dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas iman dan takwa, sedangkan amanah merupakan salah satu indikasi yang paling nyata dari keimanan dan ketakwaan dalam kehidupannya.

[48] إِنَّمَا الصَّوْمُ أَمَانَةٌ فَلْيَحْفَظْ أَحَدُكُمْ أَمَانَتَهُ.

PUASA ADALAH PERISAI

Puasa adalah kebutuhan umat manusia namun pelaksanaannya sangat intim dan khusus kepada Allah Swt. Sejak dahulu kala, semua umat manusia yang beragama diperintah untuk menjalankan ibadah puasa meskipun waktunya berbeda-beda. Dan, semua cara puasanya adalah sama, yaitu meninggalkan makan, minum dan nafsu seksnya. Semua manusia yang ingin dirinya baik membutuhkan latihan berpuasa.

Rasulullah Saw bersabda: "*Puasa adalah perisai, maka janganlah dia berkata kotor dan bertindak dungu. Kalau pun ada orang yang mencela atau mencaci maki dirinya hendaknya dia katakan kepadanya, "Aku sedang puasa*" (HR. Bukhari).[49]

Perisai (tameng) adalah salah satu perlengkapan yang digunakan untuk melindungi diri seseorang dari bahaya yang berasal dari serangan dari luar. Perisai jelas merupakan salah satu perlengkapan perang. Al-Qurthubi menjelaskan bahwa ini bukan berarti di selain waktu puasa orang boleh mengucapkan kata-kata kotor. Hanya saja ketika sedang berpuasa maka larangan terhadap hal itu semakin keras dan semakin tegas.

---

[49] الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلا يَرْفُثْ، وَلا يَجْهَلْ فَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ، أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ.

Puasa adalah benteng diri yang menjaga stabilitas, antara kecenderungan jiwa baik dan kecenderungan nafsu buruk. Seseorang dapat melindungi dari nafsu yang mendorong berbuat jahat dengan cara berpuasa. Ketika sedang berpuasa dilatih untuk menjaga pandangan, pendengaran dan pembicaraan yang buruk, sehingga semua panca inderanya terbiasa dalam kontrol dirinya.

Rasulullah Saw beberapa kali menegaskan tentang beberapa faedah bagi umat manusia untuk menghindari diri dari perbuatan keji. Diantaranya, *Pertama*, perintah puasa kepada orang yang diliputi oleh nafsu birahi, sedang dia tidak mampu untuk menikah. Maka diterapi dengan berpuasa karena bisa memberi pengaruh yang sangat baik untuk memelihara fisik dan kekuatan batin.

Kedua, puasa dapat menjaga seseorang dari perangai buruk dan melatih orang untuk selalu berbuat baik dan menghindari permusuhan. Puasa mengajarkan untuk tidak ikut berbuat buruk kepada orang yang memusuhi, memaki dan yang mengajak perang. Tuntunan Nabi Saw bagi orang yang sedang berpuasa untuk tidak melayani orang yang mengganggunya karena ia sedang berpuasa.

Ketiga, penjelasan Rasulullah Saw bahwa surga dikelilingi oleh hal-hal yang tidak disukai, sedangkan neraka dikelilingi oleh berbagai kesenangan syahwat. Karenanya, puasa dapat mejadi sarana latihan untuk meninggalkan kesenangan nafsu dan mengerjakan

sesuatu yang sesuai dengan hati nurani, sehingga puasa menjadi penghalang antara orang yang berpuasa dengan Neraka. Nabi Saw bersabda: "*Tidaklah seorang hamba berpuasa satu hari dijalan Allah, melainkan Allah akan jauhkan wajahnya dari api neraka sejauh tujuh puluh tahun perjalanan (musim)*" (HR. Bukhari dan Muslim).[50]

Seusai pertempuran perang Badar telah diisyaratkan oleh Rasulullah bahwa perang melawan hawa nafsu dan ego diri sendiri adalah perang yang lebih besar dan tak pernah berhenti sampai manusia terkubur di bumi. Senantiasa berkecamuk, pertempuran antara unsur-unsur positif dan negatif dalam diri manusia, pertempuran antara unsur *malakut* dan *syayâtin*, pertempuran antara ketundukan hampa dan keangkuhan manusia, pertempuran melawan diri sendiri, pertempuran untuk menundukkan ego di bawah hati nurani.

Puasa merupakan perisai. Perisai bagi hati agar tetap terjadi dalam kualitas baik dan bersinar sebagai cermin pancaran sifat-sifat Ilahi. Perisai bagi hati nurani untuk menangkal setiap gempuran dari dorongan nafsu buruk yang cenderung mengingkari ajakan dan desakan akal budi.

Puasa menjadi penting menjadi benteng diri karena tujuan akhir dari puasa adalah mencapai derajat takwa.

---

[50] مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيْلِ اللَّهِ بَعَّدَهُ اللَّهُ مِنَ النَّارِ سَبْعِيْنَ خَرِيْفًا.

Takwa hanya dapat diwujudkan dengan mengikuti perintah Allah Swt dan menjauhi semua larangannya. Takwa sangat paralel dengan karakter inti hati nurani dan berlawanan dengan desakan nafsu. Semakin kuat dorongan hati nurani, semakin tak berdaya nafsu dan ego diri untuk mengendalikan akal budi. Maka, pada hari lebaran disebut hari kemenangan hati nurani mengalahkan hawa nafsu, dan manusia kembali pada fitrahnya.

PUASA BUKA PINTU TAUBAT *NASUHA*

Manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Ini merupakan fitrah manusia. Tidak ada manusia yang sempurna bahkan terbebas dari dosa. Bulan Ramadhan ini merupakan kesempatan emas yang harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Salah satunya adalah dengan bertafakkur atau introspeksi diri, seberapa banyak dan apa saja dosa yang telah kita perbuat selama ini?.

Rasulullah Saw dengan tegas menyatakan, "*Barangsiapa yang dua harinya (hari ini dan kemarin) sama, maka ia merugi. Barangsiapa yang harinya lebih jelek dari hari sebelumnya maka ia tergolong orang-orang yang terlaknat*" (HR. Bukhari).[51] Pernyataan ini dengan tegas mengajarkan kepada umat manusia untuk bisa menapak hari esok yang lebih baik.

Sebelum melangkah, tentunya kita harus mengintrospeksi atau mengevaluasi diri terlebih dahulu. Jangan sampai kesalahan yang lalu terus diulang, tanpa ada perbaikan. Pepatah bilang, "jangan sampai terjatuh di lubang yang sama." Karena itu, Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk melakukan introspeksi diri. "*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri*

---

[51] مَنِ اسْتَوَى يَوْمَاهُ فَهُوَ مَغْبُوْنٌ وَمَنْ كَانَ يَوْمُهُ شَرًّا مِنْ أَمْسِهِ فَهُوَ مَلْعُوْنٌ.

memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan" (Qs. Al-Hasyr/59: 18).[52]

Firman Allah dalam surat Qs. Al-Hasyr/59: 18 di atas mengandung pesan yang jelas, orang-orang yang beriman dianjurkan untuk menelaah kembali segala amal perbuatan yang telah dilakukan untuk menyongsong kebaikan di hari esok. Mana saja perbuatan yang dapat mendatangkan manfaat, mana pula yang justru berakibat jatuh ke dalam kubangan dosa.

Untuk mengetahui hal tersebut, Imam Ghazali dalam *Ihya Ulûmiddîn* memberikan tuntunan dalam mendeteksi pembangkit dosa yang bersumber dari sifat-sifat dalam diri manusia. *Pertama*, sifat *rubûbiyah* atau ketuhanan. Dari sifat ini dapat memicu perbuatan dosa seperti: sombong, membanggakan diri, mencintai pujian dan sanjungan, mencari popularitas, dan lain sebagainya. Ini termasuk dosa yang merusak, sekalipun banyak orang yang melalaikannya.

Kedua, sifat *syaithâniyah* atau kesetanan. Bersumber dari sini, muncullah benih-benih kedengkian, kesewenang-wenangan, menipu, berdusta, makar, kemunafikan, dan hal-hal yang menyuruh pada

---

[52] يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا اتَّقُوْا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوْا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيْرٌ بِمَا تَعْمَلُوْنَ.

kerusakan. *Ketiga*, sifat *bahimiyah* atau kebinatangan. Tindakan dosa yang didorong oleh sifat ini adalah kejahatan, memenuhi nafsu perut dan syahwat kemaluan, zina, homo seks, dan mencuri. *Keempat*, sifat *sabu'iyah* atau kebuasan. Sifat terakhir ini mendorong nafsu dan sikap amarah, dengki, menyerang orang lain, membunuh, merampas harta, dan korupsi.

Dari berbagai sifat yang dapat memicu perbuatan dosa tersebut, manakah yang telah merasuk dan menjadi bagian dari keseharian kita selama ini?. Itulah yang harus ditinggalkan. Kita harus pandai-pandai menghitung, mengevaluasi, dan introspeksi terhadap diri sendiri, sebelum datang hari penghitungan (*yaumu al-Hisâb*) kelak di akhirat. Sinyal ini sudah pernah diutarakan oleh Umar bin Khaththab, "*Hisablah dirimu sendiri sebelum kamu dihisab di akhirat kelak. Timbang-timbanglah amal perbuatanmu sebelum ia ditimbang di akhirat*,"[53] kata Umar sebagaimana riwayat dari Abu Nu'aim dalam kitab *al-Hilyah*.

Untuk memudahkan klasifikasi, hasil introspeksi itu dituangkan dalam daftar dosa. Lalu, kita persiapkan diri untuk benar-benar bertaubat dengan niat yang tulus dan sungguh-sungguh. Rasulullah Saw bersabda, "*Setiap anak Adam adalah sering berbuat salah. Dan,*

[53] حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَزِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا.

sebaik-baik orang yang berbuat salah adalah orang-orang yang bertaubat?" (HR. Tirmidzi).[54] Apa itu taubat?.

Taubat adalah *rajâ `an al-Itsmi*, yaitu meninggalkan segala perbuatan tercela (dosa) untuk melakukan perbuatan yang terpuji. Taubat yang tingkatannya paling tinggi di hadapan Allah Swt adalah *taubat nasûha*, yaitu taubat yang murni. Sebagaimana dijelaskan dalam Qs. Al-Tahrîm/66: 8, "*Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya (taubat nasûha*)."[55]

Maksudnya taubat murni itu bagaimana?. Yaitu menyesali dosa-dosa yang dilakukannya di masa lalu dan berjanji untuk tidak melakukannya lagi, kapanpun dan di manapun. Sahabat pernah bertanya, apakah penyesalan itu taubat? "Ya", jawab Rasulullah (HR. Ibnu Majah). Ulama besar dari Bashrah, Abu 'Amr ibn al-'Ala al-Basri pernah mengatakan, "Taubat *nasuha* adalah apabila kamu membenci perbuatan dosa sebagaimana kamu pernah mencintainya."

Walhasil, taubat dengan penyesalan dosa ini harus dibarengi dengan tiga paket amaliyah: niat dalam hati *(qalb),* mengaku berdosa dengan memperbanyak istighfar *(lisan),* dan melakukan tindakan ketaatan dan tekun ibadah *(fi'l)*.

---

[54] كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الخَطَّائِيْنَ التَّوَّابُوْنَ.

[55] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا.

PUASA MENGASAH KEDERMAWANAN

Dalam fenomena kehidupan sekarang ini, banyak orang lebih asyik dengan diri mereka sendiri dan keluarga. Banyak orang merasa bahagia dengan apa yang telah dicapainya. Seperti ekonomi keluarga telah tercukupi dan semua kebutuhan keluarga telah terpenuhi. Mereka beranggapan seolah-olah ketika kewajiban memenuhi kebutuhan keluarga sudah terpenuhi tugasnya sudah selesai. Padahal dalam Islam tanggung jawab setiap muslim tidak hanya terfokus kepada keluarganya, tetapi juga kepada masyarakat. Manakala tanggung jawab terhadap keluarga sudah terpenuhi, seharusnya setiap muslim mulai memperhatikan keadaan di luar keluarganya.

Allah Swt berfirman, "*Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah Timur dan Barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan*

zakat..." (Qs. Al-Baqarah/2: 177).[56] Rasulullah juga bersabda, *"Tidak sempurna iman seseorang sehingga dia mencintai saudaranya sebagaimana mencintai diri sendiri."*[57]

Namun demikian, penyakit hedonistik dan individualistik sekarang ini telah membuat banyak orang menutup mata terhadap lingkungan sekitar. Karena itu, saat ini masih banyak orang-orang miskin yang tinggal di samping orang-orang kaya. Demikian juga banyak perkampungan miskin yang berada di dekat perumahan-perumahan mewah. Juga ditunjukkan masih tingginya tingkat kesenjangan ekonomi dalam masyarakat. Seolah masyarakat memiliki kehidupan sendiri-sendiri tanpa ada kepedulian antara yang satu terhadap yang lainnya.

Dengan puasa, Islam mengajarkan kepada pemeluknya untuk memiliki sikap dermawan. Sebagaimana dalam salah satu isi khutbah Rasulullah Saw di akhir bulan Sya'ban dikatakan bahwa puasa adalah bulan bertenggang rasa (*syahr al-muwasah*). Artinya, pada bulan Ramadhan ini, umat muslim

---

٥٦لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ .....

٥٧لاَ يُؤْمِنُ أَحَدُكُم حَتَّى يُحِبُّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ.

dituntut memiliki kepedulian yang tinggi terhadap keadaan lingkungannya. Hal ini juga ditunjukkan dalam sabda beliau, *"Barang siapa yang memberi buka orang yang puasa maka dia akan mendapatkan pahala seperti pahalanya orang yang berpuasa tanpa mengurangi pahalanya sedikitpun*."[58]

Sabda Rasulullah ini memiliki arti bahwa dalam puasa tidak hanya diajarkan memiliki sikap empati kepada orang miskin dengan merasakan lapar dan dahaganya, melainkan juga diajarkan untuk melakukan aksi nyata, yaitu memberikan bantuan makanan untuk buka mereka. Hal ini juga telah dipraktikan Rasulullah Saw. Setiap bulan Ramadhan Rasulullah Saw meningkatkan sedekahnya, sehingga dalam sutau riwayat Ibnu Abbas mengatakan, "*Rasulullah Saw adalah orang yang paling dermawan. Dan beliau lebih dermawan lagi di bulan Ramadhan saat beliau bertemu Jibril. Jibril menemuinya setiap malam untuk mengajarkan Al-Qur'ân. Dan kedermawanan Rasulullah Saw melebihi angin yang berhembus*" (HR. Bukhari).[59]

Dalam riwayat Al-Baihaqi, dari Aisyah ra. dikatakan, "*Rasullullah Saw jika masuk bulan Ramadhan*

---

[58] مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يُنْقَصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئٌ.

[59] كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ، وَكَانَ أَجْوَدُ مَا يَكُوْنُ فِي رَمَضَانَ، حِيْنَ يَلْقَاهُ جِبْرِيْلُ، وَكَانَ يَلْقَاهُ فِيْ كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ، فَيُدَارِسُهُ الْقُرْآنَ، فَلَرَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدُ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيْحِ الْمُرْسَلَةِ.

membebaskan setiap tawanan dan memberi setiap orang yang meminta."[60] Rasulullah Saw juga menjanjikan kepada orang-orang yang mau bersedakah dibulan Ramadhan ini dapat memasuki surga melalui pintu *Al-Shadaqah* dan di dalamnya juga telah disiapkan ruangan khusus bagi para dermawan.

Subhanallah. Luar biasa ajaran dalam puasa agar setiap insan muslim memiliki sikap dermawan dan peduli kepada lingkungan sekitar. Puasa mengajarkan agar umat muslim tidak pelit dan kikir yang harus dipraktikkan tidak terbatas pada bulan Ramadhan saja, tetapi justru harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Ramadhan ini adalah bulan pelatihan, dan praktiknya adalah pada sebelas bulan pasca Ramadhan. Semoga ajaran kedermawanan di bulan Ramadhan dapat kita praktekkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak ada lagi orang-orang yang menderita karena kemiskinan di sekitar kita.

---

٦٠ كَانَ رَسُوْلُ اللهِ إِذَا دَخَلَ رَمَضَانَ أَطْلَقَ كُلَّ أَسِيْرٍ وَأَعْطَى كُلَّ سَائِلٍ.

PUASA DAN PENDIDIKAN KELUARGA

Kehidupan keluarga merupakan wadah pertumbuhan dan perkembangan awal bagi anak, baik pertumbuhan jasmani, rohani, kognitif, sosial, dan emosi. Tiga sasaran pokok dalam mendidik anak, yaitu, memberikan dasar keimanan sebagai pegangan hidup, bekal ilmu pengetahuan dan membentuk akhlakul karimah. Ironinya, di zaman modern ini, banyak keluarga yang sulit melakukan pedidikan langsung kepada anak-anaknya karena berbagai sebab, seperti karena kesibukan kerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, mengejar karir atau untuk mencapai kesenangan hidup sehingga pendidikan anak banyak diserahkan kepada orang lain, seperti pembantu atau sekolah.

Padahal kewajiban mengasuh dan mendidik anak dalam keluarga telah ditegaskan oleh Allah Swt dalam Qs. Al-Tahrîm/66: 6: "*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka*".[61] Artinya, mendidik anak itu hukumnya wajib, sehingga bagi yang melaksanakannya akan mendapatkan balasan pahala/surga, dan sebaliknya bagi yang tidak melaksanakan akan mendapat siksa. Menurut Jamal Abdurrahman, pendidikan berarti surga, menyepelekannya berarti neraka. Rasulullah Saw

[61] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا.

dengan tegas menjelaskan: "*Suami bertanggung jawab memelihara keluarganya dan ia akan dimintai pertanggung jawaban mengenai hal itu. Istri bertanggungjawab dalam rumah suaminya dan ia akan dimintai pertanggungjawaban mengenai hal itu*" (HR. Bukhari dan Muslim dari Ibn 'Umar).[62]

Ramadhan adalah momentum yang tepat sebagai sarana untuk memaksimalkan pendidikan dalam keluarga dan membangun komunikasi intensif antara anggota keluarga. Saat bulan Ramadhan, anggota keluarga bisa lebih banyak waktu berinteraksi langsung dan dapat membangun komunikasi, minimalnya dapat terjalin saat buka puasa dan sahur bersama secara rutin.

Pendidikan keluarga saat berpuasa dapat diberikan dengan keteladanan dan kebersamaan. Melatih anak-anak dengan berpuasa disertai penjelasan tentang mengapa manusia perlu berpuasa dan bagaimana tata cara puasa yang utama, sehingga dapat tertanam keimanan dan pengetahuan tentang puasa kepada seluruh anggota keluarga. Contoh ketaatan dalam beragama sambil membangun komunikasi terbuka bisa diterjemahkan dalam bentuk kegiatan shalat subuh, dan maghrib berjamaah seluruh anggota keluarga. Komunikasi dengan lingkungan sekitar dapat dilakukan

---

[62] وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ.

dalam bentuk shalat tarawih dan sewaktu-waktu mengadakan buka bersama dengan kerabat dan teman.

Selanjutnya, perlu ada jadwal rutin dan target membaca (*tadarrus*) Al-Qur'ân selama Ramadhan, bahkan perlu disediakan waktu khusus bersama anak-anak membaca ayat-ayat suci Al-Qur`ân diikuti penjelasan maknanya. Cara ini dalam rangka membentuk karakter anak yang cinta Al-Qur'ân dan memahami Al-Qur'ân untuk dipedomani dalam hidupnya.

Akhlâkul Karîmah dapat ditanamkan melalui pembiasaan anak dalam mengikuti perintah puasa. Filosofi puasa harus ditanamkan kepada anak, diantaranya adalah kedisiplinan, kesetiakawanan sosial dan menghargai proses. Kedisiplinan dapat dihayati dalam jadwal puasa setiap tahun dan saat memulai berpuasa yaitu sejak terbit fajar tidak boleh kurang dan lebih sedikitpun dan mengakhiri puasa setelah terbenam Matahari atau masuk waktu maghrib. Ini menunjukkan bahwa kehidupan harus dilalui dengan disiplin dan konsisten (*istiqâmah*). Kedisiplinan ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti disiplin bekerja, mematuhi undang-undang dan memenuhi tanggungjawab.

Rasa lapar dan haus karena berpuasa dapat mendidik dan mengasah keluarga, khususnya anak-anak agar turut merasakan nasib orang yang keadaan ekonominya berkurang. Sehingga dapat menumbuhkan rasa setiakawan, sayang dan peka terhadap penderitaan

orang lain. Penanaman kepedulian sosial kepada anak-anak untuk membangun solidaritas sosial dalam berbangsa dan bernegara. Keagamaan yang ditanamkan kepada keluarga menjadi paralel dengan semangat gotong royong. Sebaimamana dijelaskan oleh Allah Swt bahwa orang yang tidak punya rasa empati dan peduli kepada anak yatim dan orang miskin adalah pendusta agama. (Qs. Al-â`ûn/107: 1-3).[63]

Proses waktu sebulan lamanya dalam menjalankan ibadah puasa dan dilakukan setiap tahun secara rutin selama Ramadhan dapat memberi makna bahwa hidup membutuhkan perjuangan dan proses waktu. Menjalani proses ini dapat ditanamkan kepada generasi dalam keluarga bahwa untuk mencapai keberhasilan hidup, baik di dunia ataupun di akhirat harus melewati perjuangan dan dedikasi tinggi. Tidak ada keberhasilan secara instan, karena sesuatu yang instan mudah lenyap dan biasanya menghalalkan segala cara.

Ramadhan menjadi sarana untuk mendidik anak dalam keluarga yang efektif guna menanamkan keimanan, keislaman dan ihsan. Sayyidina Ali ra. mengingatkan: "*Ajarilah anak-anakmu dan keluargamu perilaku yang baik dan didiklah dengan budi pekerti*".

---

[63] أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّيْنِ. فَذَلِكَ الَّذِيْ يَدُعُّ الْيَتِيْمَ. وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِيْنِ.

PUASA DAN QANAAH

Manusia salah satu makhluk Allah Swt yang memiliki nafsu yang ganda, yaitu nafsu baik dan nafsu jahat. Sifat yang muncul pada diri manusia tergantung pada nafsu mana yang dapat memenangkan pertarungan dalam diri manusia itu sendiri. Namun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa kecendrungan manusia memunculkan nafsu jahatnya adalah lebih besar (Qs. Yûsuf/12: 53),[64] sungguhpun kadang nafsu jahat ini memerlukan biaya yang tidak murah dan tenaga yang tidak sedikit.

Salah satu nafsu jahat manusia yang sering muncul adalah sifat rakus dan tamak. Manusia memiliki sifat tidak pernah puas terhadap apa yang telah ia capai. Rasulullah Saw bersabda "*Kalau anak Adam (manusia) telah mempunyai harta sepenuh dua lembah niscaya dia masih mencari lembah yang ketiga, tiada yang memenuhi perut anak Adam selain tanah, Allah*

[64] وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ.

menerima taubat sesiapa yang bertaubat" (HR. Muslim).[65]

Manusia sifatnya rakus, maunya nambah terus dan tidak puas terhadap apa yang telah dicapainya. Makanya dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak cukup dengan satu kendaraan. Sudah memiliki satu kendaraan maunya nambah lagi, sehingga macet dimana-mana. Manusia tidak pernah puas terhadap apa yang telah diperolehnya. Manusia selalu takut akan kekurangan dan takut hidupnya akan menderita. Maka manusia senang menumpuk-numpuk harta sampai lalai kewajiban terhadap tuhannya (Qs. Al-Takâtsur/102: 1).[66]

Memang tidak mudah untuk mengendalikan nafsu serakah manusia, karena memang watak ini sudah melekat erat pada diri manusia. Demi tuntunan nafsunya, banyak orang mengabaikan bagaimana cara mendapatkan hartanya, halal haram tidak menjadi pertimbangan lagi. Karena itu, korupsi meraja lela, penipuan di mana-mana, pencurian, penjambretan terjadi di mana-mana. Manusia demi kepuasan nafsunya tidak lagi takut kepada hisab di hari akhirat nanti. Padahal, semua perbuatan manusia dalam perburuannya untuk memuaskan nafsunya nanti akan dimintai pertanggung jawaban oleh Allah Swt. Allah Swt

---

[65] لَوْ كَانَ لابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَابْتَغَى ثَالِثًا وَلاَ يَمْلا حَوْفَ ابْنِ آدَمَ اِلاَّ التَّرَابُ وَيَتُوبُ الله عَلَى مَنْ تَابَ.

[66] أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ.

berfirman, "*Sesungguhnya kepada Kami-lah kembali mereka, kemudian sesungguhnya kewajiban Kami-lah menghisab mereka*" (Qs. Al-Ghâsyiah/88: 25-26).[67]

Dengan datangnya bulan Ramadhan, manusia (khusunya umat muslim) diperintahkan untuk berpuasa. Puasa yang secara bahasa diartikan dengan menahan (*al-Imsâk*) dan secara terminologi menjauhkan diri sepenuhnya dari makanan, minuman, hubungan intim dan segala hal yang dapat membatalkan puasa, mulai dari fajar sampai matahari terbenam, merupakan ibadah yang bertujuan untuk mengendalikan nafsu jahat manusia. Dengan puasa, manusia disuruh untuk belajar menahan "suatu perbuatan" yang selama ini menjadi kegemaran bahkan kebutuhan dasar manusia, seperti makan, minum, hubungan seksual dan lain-lain. Puasa melatih manusia tidak serakah. Puasa melatih manusia mengontrol nafsunya untuk tidak melakukan perbuatan yang pada hari-hari tidak berpuasa diperbolehkan. Karena itu, puasa akan menghasilkan manusia-manusia yang terlatih nafsunya dalam menghadapi kemewahan dunia, yaitu insan bertaqwa (Qs. Al-Baqarah/2: 183).

Puasa melatih manusia untuk bersabar (*syahr al-Shabr*) dalam menghadapi godaan megahnya dunia. Batapapun nafsu sangat menginginkannya jikalau perbuatan itu adalah perbuatan maksiat, atau mencapainya harus dengan kemaksiatan, manusia yang telah terlatih dengan puasa ia akan mampu

[67] إِنَّ إِلَيْنَا إِيَابَهُمْ. ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا حِسَابَهُمْ.

menahannya. Berbeda dengan orang yang tidak terlatih dengan puasa, atau puasa tetapi puasanya tidak benar, nafsunya tidak memiliki kendali, sehingga ia tidak mampu menahan godaan-godaan kemaksiatan yang ada di depannya. Karena itu, Rasulullah Saw menyebut puasa itu adalah perisai (*al-Shiyâmu junnatun*). Karena dengan puasa manusia akan mampu menangkis berbagai hal yang akan menjerumuskannya dalam keserakahan.

Puasa mengembalikan sifat-sifat serakah manusia kepada sifat mau menerima dengan apa yang diberikan Allah Swt kepadanya *(qanaah)*. Orang yang berpuasa dididik untuk melihat dan merasakan kehidupan orang-orang yang lebih susah dari dirinya dan dididik untuk tidak selalu melihat orang yang nasibnya lebih baik darinya. Sehingga orang yang berpuasa akan menyadari bahwa nikmat Allah Swt yang diberikan kepadanya masih jauh lebih baik dibanding yang diberikan kepada orang lain. Jika orang selalu melihat nasib orang yang lebih baik, maka ia tidak pernah bersyukur dan tidak pernah puas terhadap apa yang telah ia perolehnya.

Di sinilah puasa mendidik manusia untuk selalu memiliki kesadaran bahwa kekayaan tidak selalu identik dengan harta atau gelamoritasnya dunia. Tetapi, kekayaan letaknya di dalam hati. Sejauhmana ia dapat mensyukuri nikmat Ilahi Rabbi, maka disitulah ia akan menemukan kecukupan hidupnya. Rasulullah saw telah mengingatkan kita dalam sabdanya, "*Kekayaan (yang hakiki) bukanlah dengan banyaknya harta. Namun*

kekayaan (yang hakiki) adalah hati yang selalu merasa cukup" (HR. Bukhari dan Muslim).[68] Puasa mendidik manusia agar menjadi orang-orang yang merasa cukup dengan pemberian dari Allah Swt.

[68] لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ.

PUASA HINDARI KEBRUTALAN KORUPSI

Tak lagi hanya terjadi di jalan-jalan, kebrutalan sudah merangsek ke gedung-gedung perkantoran. Baik instansi pemerintah maupun swasta kerap melakukan kongkalikong praktik korupsi. Jika Nabi Muhammad pernah bersabda, fitnah lebih kejam dari pembunuhan.[69] Maka, saya berpandangan, korupsi itu lebih brutal daripada tawuran.

Saking brutalnya, korupsi pun tak mengenal usia, strata dan kedudukan. Mulai dari kalangan sekuler sampai kalangan yang akrab dengan dunia keagamaan. Semuanya dengan brutal melakukan praktik korupsi. Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) telah berkali-kali menangkap koruptor dan mengungkap mata rantai korupsi, tapi nyatanya tak ada kata jera.

Meski berbagai kasus telah dibongkar dan pelakunya dibui, tetap saja kasus-kasus anyar ditemukan. Korupsi sudah berlangsung sistemik dan menggurita di semua lembaga, dari pusat hingga daerah. Korupsi seperti tak pernah mati di negeri ini. Ya, terus saja hidup. Aneh, mengapa ini terjadi?

Semua koruptor itu dapat dipastikan, mereka bukan ateis *kok*, mereka punya agama. Dan kita tahu,

---

[69] الفِتْنَةُ أَشَدُّ مِنَ القَتْلِ.

tidak ada agama satupun yang memberi imbalan pahala kepada pemeluknya yang melakukan korupsi. Semua melarang, bahkan melaknat sang pelaku. Nampaknya himbauan agama soal yang satu ini akan punah dengan sendirinya karena ulah pemeluknya. Semoga ini tidak terjadi.

Jika terjadi maka rusaklah negeri ini dan yakinlah bahwa azab Allah Swt segera datang bertubi-tubi. Mengapa?, karena korupsi adalah penampakan dari sifat tamak alias serakah. Dalam Islam, serakah dipahami sebagai sikap tidak puas dengan apa yang menjadi hak atau miliknya, sehingga berupaya meraih yang bukan haknya.

Muhammad Rasulullah Saw pernah mengilurtrasikan betapa keserakahan akan mendominasi tingkah laku manusia. "*Jika seorang anak Adam telah memiliki harta benda sebanyak satu lembah, pasti ia akan berusaha lagi untuk memiliki dua lembah. Dan andaikata ia telah memiliki dua lembah, ia akan berusaha lagi untuk memiliki tiga lembah. Memang tidak ada sesuatu yang dapat memenuhi keinginan anak Adam kecuali tanah (tempat kubur, yakni mati). Dan Allah akan menerima taubat mereka yang bertaubat*" (HR. Bukhari, Muslim, Ahmad, dan Tirmidzi).[70]

---

[٧٠] لَوْ كَانَ لِابْنِ اٰدَمَ وَادٍ مِنْ مَالٍ لاَبْتَغَى اِلَيْهِ ثَانِيًا وَلَوْ كَانَ وَادِيَانِ لاَبْتَغَى لَهُمَاثَالِثًا وَلاَيَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ اٰدَمَ اِلاَّالتُّرَابُ وَيَتُوْبُ اللهُ عَلَى مَنْ تَابَ.

Berdasarkan hadis di atas, kita menyadari, potensi serakah atau korupsi itu ada dalam diri setiap anak adam (manusia). Karena itu kita harus pandai-pandai mengontrolnya. *Nah*, bulan puasa ini adalah momentum yang tepat untuk belajar mengontrol nafsu korupsi. Puasa dalam ajaran Islam seringkali dijadikan alat kontrol nafsu yang merajalela menggoda manusia dan menjerumuskannya ke dalam kubangan dosa.

Mengambil sesuatu yang bukan menjadi haknya adalah tindakan korupsi. Ini jelas tidak diperbolehkan oleh agama. Ini bukan hal baru, semua orang juga sudah tahu. Ironisnya, banyak orang bahkan berlomba-lomba untuk jadi koruptor (meskipun skala kecil). Di bulan yang pernuh dengan limpahan rahmat dan ampunan Allah ini, sesuai dengan makna puasa yaitu menahan (*imsak*), kita sebaiknya mampu menahan keinginan untuk korupsi. Jika peluang untuk melakukan korupsi itu ada di depan mata, sekali lagi, cukup ditahan saja, dan katakan dalam hati, "*Innî shôim*," saya sedang berpuasa.

Mengapa harus dengan puasa? Ya, karena esensi puasa adalah tidak hanya menahan makan dan minum, tapi juga menahan segala hawa nafsu untuk tidak melakukan perbuatan dosa. Rasulullah Saw bersabda: "*Sesungguhnya syetan itu berjalan pada anak Adam*

(manusia) seperti jalannya darah, maka persempitlah jalannya itu dengan lapar dan haus (berpuasa)."[71]

Korupsi adalah jelas perbuatan dosa. Bahkan, disamakan dengan tindakan pembunuhan brutal. Allah Swt dengan tegas menyatakan, "*Siapa saja yang membunuh satu jiwa, bukan karena membunuh orang lain atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi, maka seakan dia telah membunuh semua manusia*" (Qs. Al-Mâidah/5: 32).[72] *Duh*, alangkah brutalnya.

Ayat ini juga relevan untuk mengutuk keras praktik korupsi dan mendorong hukuman seberat-beratnya bagi para koruptor. Bukankah dengan korupsi, seseorang telah merampas kekayaan negara yang seharusnya digunakan untuk pembangunan fasilitas-fasilitas umum dan memperkuat program pemberantasan kemiskinan, yang melanda sebagian besar bangsa ini?. Jadi, koruptor telah membunuh dengan menghilangkan kesempatan mayoritas anak bangsa untuk hidup lebih sejahtera dan masa depan yang lebih cerah. Di bulan Ramadhan ini saatnya menahan nafsu untuk tidak korupsi. Begitu hari raya tiba, saatnya merayakan kemenangan bebas dari belenggu nafsu korupsi.

---

[71] إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ فَضَيِّقُوا مَجْرَاهُ بِالْجُوعِ وَالْعَطَشِ

[72] أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا.

MELATIH IKHLAS

Ikhlas berarti tanpa pamrih. Apa yang dilakukan semata-mata karena Allah Swt. Bahkan menurut kaum sufi, ikhlas identik dengan cinta. Ketika beribadah bukan karena mengharap pahala atau takut dosa sehingga dapat surga dan selamat dari neraka. Namun ibadahnya semata-mata karena ingin mendekatkan diri kepada Allah Swt. Ia rela masuk neraka meskipun rajin beribadah asalkan Allah Swt meridhainya.

Ibadah kepada Allah rentan ternodai oleh rasa pamer *(riya'),* sehingga tak bernilai apapun di mata Allah Swt. Seperti shalat dengan suara bacaan keras agar dilihat dan dinilai oleh orang lain, juga saat menjadi imam dipanjangkan agar makmum memujinya, padahal saat shalat sendiri (*munfarid*) sangat cepat. Maka shalatnya hanya menggugurkan kewajiban saja tanpa memberi manfaat yang berdampak untuk mengontrol dari berbuat munkar dan keji.

Mengeluarkan zakat dan bersedekah dengan cara mengundang orang-orang miskin antri di rumahnya agar dikagumi oleh banyak orang, atau sengaja memberi sumbangan untuk menarik dukungan agar terpilih sebagai pimpinan maka zakat dan sadekah tidak bernilai pahala sedikitpun. Demikian juga orang yang menunaikan ibadah haji yang tujuannya untuk mendapat gelar "Pak Haji", semata karena ingin tahu

tanah suci dan kebanggaan diri maka hajinya tidak bernilai sedikitpun di mata Allah Swt.

Ibadah puasa lebih terlindungi dari noda pamer dan bangga-bangga dengan ibadah. Saat seseorang menjalankan ibadah puasa tidak dapat dibedakan dengan yang sedang tidak berpuasa, jika dalam keadaan sama-sama tidak makan dan tidak minum. Seseorang dapat diketahui sedang berpuasa jika dirinya menyatakan atau memberitahukan dirinya sedang berpuasa.

Puasa mengajari intim dengan Allah Swt. Ketika yang berpuasa sedang berkumur, lalu ia menelannya maka tidak ada orang yang mengetahuinya. Demikian juga orang makan di warung tertutup atau di rumahnya sendiri dengan tutup pintu, maka tidak ada orang yang mengetahuinya. Namun karena merasa Allah selalu melihatnya, maka ia tidak makan, tidak minum dan menahan nafsunya karena semata-mata merasa dipantau oleh Allah Swt.

Allah Swt menyebutkan dalam hadits qudsi-Nya: "*Semua perbuatan anak adam adalah untuk mereka sendiri, kecuali puasa adalah untuk Ku dan Aku yang akan membalasnya*".[73] Apakah berarti shalat, zakat dan haji bukan untuk Allah atau semata-mata hanya untuk kebaikan manusia saja?. Tentu ini menunjukkan bahwa ibadah-ibadah itu rentan terhadap "penyekutuan"

[73] كُلُّ عَمَلِ اِبْنِ آدَمَ لَهُ اِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِيْ وَأَنَا أَجْزِيْ بِهِ.

kepada selain Allah Swt, karena lebih terbuka. Sedangkan ibadah puasa lebih spesial dan khusus, sehingga Allah Swt berjanji akan membalasnya sendiri.

Jika ada seseorang yang rajin shalat namun juga tak dapat mengontrol diri berbuat maksiat dan keji, jika ada seseorang yang berzakat, bersadekah juga berwakaf tetapi tidak mempunyai kepekaan dan kepedulian sosial, dan jika jamaah haji tidak memberi perubahan prilaku dan peningkatan keimanan maka tentunya dilihat dari kadar keikhlasan dalam ibadahnya.

Ikhlas hanya ada di dalam hati. Jika seseoranya menyatakan dan memberi tahu bahwa dirinya ikhlas maka tidak bisa langsung disebut *mukhlis* (yang ikhlas). Sebab ikhlas itu ada pada dirinya dan Allah yang Maha mengetahuinya. Biasanya keikhlasan seseorang tercermin dalam perbuatan dan efeknya. Allah menjanjikan pahala yang tak terhingga bagi orang yang ikhlas beriman dan beribadah, sehingga kelak di hari penghitungan amal akan ditolong oleh Allah Swt. yang saat itu manusia benar-benar membutuhkan pertolongan.

Ikhlas hanya dapat diraih dengan cara mengontrol diri dan menolak ajakan hawa nafsunya. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw: *"Orang yang sempurna akalnya ialah yang mengoreksi dirinya dan bersedia beramal sebagai bekal setelah mati. Dan orang yang rendah adalah yang selalu menurutkan hawa nafsunya.*

Disamping itu, ia mengharapkan berbagai angan-angan kepada Allah" (HR. Tirmidzi).[74]

[٧٤] الكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ المَوْتِ، والعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللهِ الاَمَانِيَّ.

PUASA MEMBEBASKAN DARI API NERAKA

Bulan Ramadhan adalah bulan yang penuh berkah karena setiap kebaikan dilipatgandakan minimal sepuluh kali lipat. Sebagaimana dijelaskan dalam khutbah Rasulullah Saw pada akhir bulan Sya`ban: "*Hai manusia, bulan yang agung, bulan yang penuh berkah telah menaungi. Bulan yang di dalamnya ada suatu malam yang lebih baik dari seribu bulan. Bulan yang padanya Allah mewajibkan berpuasa. Shalat malam (Qiyâm al-Laîl) disunnahkan. Barangsiapa yang pada bulan itu mendekatkan diri kepada Allah dengan suatu kebaikan, nilainya seperti orang yang melakukan perbuatan yang diwajibkan pada bulan lainnya. Dan barangsiapa yang melakukan suatu kewajiban pada bulan itu, nilainya sama dengan 70 kali lipat dari kewajiban yang dilakukannya pada bulan lainnya.*" [75]

Umur umat Nabi Muhammad Saw jauh lebih pendek dari umur umat para Nabi terdahulu. Umur

---

[٧٥] أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ أَظَلَّكُمْ شَهْرٌ عَظِيْمٌ، شَهْرٌ مُبَارَكٌ فِيْهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، جَعَلَ اللهُ صِيَامَهُ فَرِيْضَةً، وَقِيَامُ لَيْلِهِ تَطَوُّعا ً، مَنْ تَقَرَّبَ فِيهِ بِخُصْلَةٍ مِنَ الخَيْرِ، كَانَ كَمَنْ أَدَّى فَرِيْضَةً فِيْمَا سِوَاهُ، وَمَنْ أَدَّى فِيهِ فَرِيضَةً كَانَ كَمَنْ أَدَّى سَبْعِيْنَ فَرِيْضَةً فِيْمَا سِوَاهُ.

umat terdahulu ratusan tahun sedangkan umur umat Nabi Muhammad Saw hanya antara 60 sampai tujuh puluh tahun. Rasulullah bersabda, "*Umur umatku antara 60 hingga 70 tahun. Sedikit dari mereka yang melebihi itu*" (HR. Tirmidzi).[76] Bahkan ajal kerap menjemput kita dalam umur yang lebih muda dari itu. Menurut Data dari lembaga kesehatan dunia (WHO) menyebutkan angka harapan hidup penduduk Indonesia tahun 2010 pada usia diatas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang. Menurut hadis dan data tersebut, maka amal ibadah dan kebaikan umat muslim tidak cukup untuk membebaskan dari api Neraka menuju Surga. Jika menggunakan hitungan deret ukur, tidak mungkin umat Nabi Muhammad Saw lebih baik dari umat para nabi terdahulu, karena umurnya yang jauh lebih pendek. Hanya konsep barakah yang menggandakan kebaikan berlipat-lipat sehingga umat Nabi Muhammad Saw bisa terbebas dari api neraka.

Allah Swt telah membuat konsep tentang melipatgandakan kebaikan bagi umat Nabi Muhammad Saw. Contoh, pahala satu shalat di Masjidil Haram dilipatgandakan 100 ribu kali lipat daripada shalat di tempat lainnya. Pahala shalat berjamaah keutamaannya 27 kali lipat dibanding shalat sendiri. Berarti shalat maktubah sekali sama denga shalat lima hari sendirian. Ibadah yang diterima pada malam *Lailatul Qadar* lebih baik dari pada seribu bulan. Artinya, ibadah pada

[76] أَعْمَارُ أُمَّتِيْ مَا بَيْنَ السِّتِّيْنَ إِلَى السَّبْعِيْنَ، وَأَقَلُّهُمْ مَنْ يَجُوْزُ ذَلِكَ.

malam *Lailatul Qadar* yang diterima lebih baik dari pada 83 tahun, bahkan mungkin lebih baik dari seratus juta tahun. Sebab ungkapan lebih baik dari seribu bulan tidak ada batas sampai berapa bulan. Mungkin saja ungkapan seribu bulan untuk menunjukkan jumlah yang besar yang tidak terbatas. Hanya karena lipat ganda pahala yang membuat umat Nabi Muhammad Saw adalah umat yang terbaik (*khairu Ummah*).

Selain pahala yang berlipat, pada bulan Ramadhan dosa-dosa diampuni bagi orang yang menjalankan puasa dengan baik. Rasulullah Saw menjelaskan: *"Barangsiapa melaksanakan puasa pada bulan Ramadhan karena iman dan ingin mendapatkan pahala, maka dia diampuni semua dosanya yang telah lewat*" (HR. Al-Nasâ'i).[77]

Ampunan dalam filosofi Islam bermakna penghapusan dosa dan siksa dari Allah Swt. Sedangkan minta ampun (*istighfar*) adalah permohonan ampunan atas kesalahan dan terus berusaha untuk menaati perintah Tuhan dan tidak melanggarnya. Dalam Islam, makna *istighfar* tidak terletak pada pengucapannya, namun pada seberapa dalam seseorang yang beristighfar memaknai dan menghayati apa yang ia ucapkan, dalam konteks yang lebih jauh lagi, agar ia terus mengingat Tuhan di saat ia tergoda untuk melakukan perbuatan dosa, dan apabila telah

[77] مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

melakukan dosa, maka istighfar adalah titik baginya untuk bertekad tidak mengulangi perbuatannya.

Saat seseorang melakukan ibadah puasa dengan ilmu dan seksama, pada hakikatnya ia telah menunjukkan ketundukan dan patuh kepada Allah Swt, sehingga rela meninggalkan yang halal demi meraih ridha Allah Swt. Pada saat bulan Ramadhan semua kebaikan terhampar luas untuk diamalkan, baik ibadah *mahdhah* atau ibadah sosial, sehingga kebaikan-kebaikan yang diamalkan dapat menghapus keburukan yang diperbuat sebelumnya. Allah Swt telah menjelaskan bahwa kebaikan dapat menghapus dosa (Qs. Hûd/11: 114).[78]

Tidak terbayangkan bagaimana keadaan bumi ini, seandainya Allah Swt membalas setiap dosa yang diperbuat oleh manusia saat ini dengan hukuman secara langsung dari-Nya. Sebagaimana Allah telah menenggelamkan kaum Nabi Nuh as. Demikian pula Allah telah mengirimkan angin kepada kaum 'Ad, sebagaimana pula Allah mengirimkan bebatuan kepada kaum Nabi Luth as. Sungguh, betapa besar kasih sayang Allah Swt kepada umat Nabi Muhammad Saw. Bulan Ramadhan yang penuh berkah dan ampunan telah mengantarkan umat muslim menjadi hamba Allah yang terbaik dan terbebas dari api neraka.

---

[٧٨] إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ.

PUASA MENENTRAMKAN HATI

Kehidupan manusia seringkali diliputi kegelisahan. Keadaan ini menyebabkan kehidupan manusia menjadi tidak bahagia. Kegelisahan terjadi biasanya karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Keadaan ini banyak dialami manusia baik pada orang kaya, orang miskin, orang dewasa, maupun remaja.

Kegelisahan dalam kehidupan manusia berakar dari hatinya. Jika manusia memperturutkan keinginan hatinya, dengan membesar-besarkan persoalan yang dihadapi, maka kegelisahannya akan semakin menyiksa diri, bahkan dapat berakibat fatal, ada yang sampai gila dan bahkan bunuh diri.

Allah Swt telah menggambarkan watak manusia yang selalu gelisah dalam firman-Nya, "*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir*" (Qs. Al-Ma'ârij/70: 19-21).[79]

Sifat kikir manusia sebagai akibat kegelisahan hati yang tidak pernah yakin adanya kecukupan rezeki dari Allah Swt. Sehingga ketika banyak uang, ia tidak mau berderma karena takut hartanya habis dan menjadi

---

[٧٩] إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوْعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًا.

miskin. Apalagi ketika tidak punya uang, manusia semakin gelisah dan semakin kikir.

Puasa merupakan ibadah yang disyariatkan Allah kepada umat manusia, tidak hanya kepada umat Islam, yang salah satu tujuannya adalah untuk mengikis sifat resah dan gelisah pada hati manusia. Bahkan Allah Swt menyatakan puasa itu untuk menjadikan pelakunya menjadi orang-orang-orang yang bertakwa *(la'allakum tattakûn)*. Orang yang bertakwa berarti orang-orang yang hatinya hanya terpaut kepada Allah Swt, dan takutnya juga hanya kepada Allah Swt. Orang yang bertakwa tidak pernah takut dengan keadaan apapun juga karena dalam dirinya telah tertanam keyakinan bahwa Allah Swt memberikan beban kepada manusia sesuai dengan kemampuannya (Qs. Al-Baqarah/2: 286).[80]

Pelajaran ini dapat disarikan dari kewajiban puasa yang diwajibkan kepada umat Islam. Puasa yang barangkali berat menurut sebagian orang, tetapi ketika Allah Swt mewajibkan puasa, Allah Swt telah mempertimbangkan kekuatan manusia. Karena itu, dalam firman-Nya Allah Swt mengatakan bahwa puasa

---

[80] لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ.

juga telah diwajibkan kepada umat sebelum umat Islam. Ini artinya puasa telah pernah diujicobakan kepada umat terdahulu sehingga tidak ada alasan bagi umat Islam untuk mengatakan puasa itu berat.

Karena itu, dengan berpuasa sejatinya melatih manusia untuk hanya percaya kepada Allah Swt dalam segala hal, dan memercayai bahwa segala beban hidup dan cobaan hidup manusia masih dalam batas-batas kemampuan manusia.

Dengan menjadi orang bertakwa, manusia tidak lagi dihantui rasa khawatir dan resah dalam hatinya. Maka dari itu, jiwa orang bertakwa adalah jiwa yang tidak kikir, sehingga dalam kondisi apapun ia masih mau beramal. Allah Swt berfirman: "*Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada Surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan*" (Qs. Ali Imrân/3: 133-134).[81]

---

[81] وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

Puasa menentramkan hati, dapat dilihat juga dalam sabda Rasulullah Saw saat menasihati para pemuda yang sudah berkeinginan untuk menikah tetapi belum memiliki kemampuan, beliau bersabda, "*Wahai para pemuda barangsiapa di antara kalian yang mampu menikah maka menikahlah dikarenakan dengan menikah dapat lebih menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan dan barangsiapa tidak mampu menikah maka baginya untuk berpuasa hal itu sebagai tameng baginya***"** (HR. Bukahri).[82]

Dalam hadis di atas digambarkan sangat jelas bahwa puasa dapat menentramkan hati, sehingga pemuda yang sedang gelisah karena keinginannya menikah belum tercapai, hatinya dapat tentram karena puasa. Maka dari itu, tidak diragukan lagi baik dari tinjauan teks maupun fakta, telah terbukti bahwa dengan berpuasa hati manusia akan menjadi tentram.

[82] مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ.

PUASA PACU PRODUKTIFITAS KERJA

Masuk lebih lambat, pulang lebih cepat. Itulah jam perkantoran yang biasa diberlakukan selama bulan Ramadhan. Ini terjadi karena adanya persepsi bahwa produktifitas kerja seseorang di kala puasa itu menurun dibanding dengan hari biasa. Logika yang dibangun seperti ini: orang kerja butuh energi. *Nah,* energi dapat diperoleh melalui asupan makanan, jika orang berpuasa berarti energi berkurang karena nihilnya asupan makanan.

Jadi kesimpulannya, orang yang berpuasa tidak punya energi yang cukup untuk meningkatkan produktifitas kerja. Berarti orang berpuasa itu lemas, malas, tidak produktif, dan tidak berprestasi. Apa iya begitu?, ini jelas kesimpulan yang salah. Dalam sejarah peradaban Islam, umat Islam tetap berprestasi meski sedang berpuasa. Bulan Ramadhan tak menghalangi sedikitpun langkah umat Islam untuk terus produktif dan raih prestasi.

Lihat saja sejarah kemenangan Islam dalam pertempuran Badar yang terjadi pada 17 Ramadhan tahun 2 Hijriah. Jelas tak masuk akal. Dari segi kuantitas, umat Islam kalah jauh: satu banding tiga. Apalagi dari sisi kondisi, medan padang pasir yang panas tentu saja membuat tenaga terkuras dan dahaga melanda. Tapi,

apa yang terjadi?, kemenangan ada di pihak umat Islam meski mereka sedang berpuasa.

Ini menunjukkan, puasa tidak menghalangi umat Islam untuk tetap produktif dan tidak lemah. Prestasi umat Islam di kala berpuasa kembali terjadi pada 10 Ramadhan 8 Hijriah. Umat Islam yang dipimpin oleh Rasulullah Muhammad berhasil menaklukkan kota Makkah (*fathul makkah*) tanpa ada pertumpahan darah.

Sepeninggal Rasulullah Saw bulan Ramadhan selalu saja dihiasi dengan prestasi umat Islam dan kemenangan spektakuler. Antara lain: ekspansi Islam di Spanyol terjadi pada Ramadhan tahun 91 H (710 M), kemenangan besar perang Salib (584 H/1188 M), dan kesuksesan umat Islam melawan Tartar (658 H/1168 M). Bahkan, bangsa Indonesia yang dihuni mayoritas umat Islam ini telah berhasil memproklamirkan kemerdekaannya pada hari Jumat, 9 Ramadhan 1364 H, yang bertepatan dengan 17 Agustus 1945 M.

Beberapa kenyataan sejarah tersebut jelas membantah kesimpulan instan di atas. Satu sisi memang benar, bahwa kurangnya asupan makanan akan mengurangi energi. Tetapi pada ranah lain, kegiatan makan dan minum secara berlebihan dan tanpa aturan, justru bukan memicu pekerjaan seseorang lebih baik, tapi malah dapat menurunkan angka produktifitas.

Bila pola konsumsi ini yang diterapkan, maka energi dan produktifitas tidak akan *linear* dengan

asupan makanan. Orang tersebut malah akan terperosok menjadi makhluk konsumtif alias menjadi budak atas kebutuhannya sendiri.

Hal ini juga dibuktikan dengan adanya kisah dalam Al-Qur`ân. Allah menunjukkan, betapa orang yang minum sedikit itu jauh lebih kuat daripada yang minum berlebihan. Kisah ini tepatnya termaktub dalam Qs. Al-Baqarah/2: 249.[83]

Alkisah, raja Thalut terpaksa harus meladeni kesombongan raja Jalut di medan perang. Pada saat pasukan Thalut lelah berjalan menuju lokasi pertempuran, Thalut menyerukan kepada pasukannya, "*Sesungguhnya Allah akan menguji kamu dengan sebuah sungai. Maka siapa di antara kamu yang meminum airnya (secara berlebihan), maka dia bukanlah pengikutku. Barangsiapa tidak minum, kecuali menceduk seceduk tangan (sekedar melepaskan dahaga dan menguatkan badan), maka ia adalah pengikutku*." [84]

---

[٨٣]فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُو اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ.

[٨٤]إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ.

Ketika sampai di sungai, mayoritas tentaranya tidak tahan melihat air. Mereka berhamburan ke sungai dan minum sepuasnya. Hanya sedikit yang mentaati perintah raja. Perjalanan pun dilanjutkan hingga pasukan Thalut berhadap-hadapan dengan pasukan Jalut. Apa yang terjadi?.

Pasukan yang minum air banyak, mentalnya menjadi lemah. Mereka takut mati, *shock* melihat kekuatan pasukan Jalut yang lebih banyak dan lebih lengkap peralatannya. Mereka mengatakan, "Tak ada kesanggupan kami pada hari ini untuk melawan Jalut dan tentaranya." Mereka pun mundur, urung berperang.

Tetapi, orang-orang yang minum air sedikit, mereka mengatakan, "Jangan takut, betapa banyak kejadian, jumlah yang sedikit dapat mengalahkan jumlah yang banyak dengan izin Allah."

Siapakah yang menang: Tholut vs Jalut?, akhirnya perang pun berkecamuk. Ucapan mereka ternyata menjadi kenyataan. Pasukan Tholut mampu memenangkan pertarungan walau dengan kondisi kekurangan dan jumlah pasukan yang minim.

PUASA PERTAJAM KEPEKAAN SOSIAL

Selain menahan makan dan minum, puasa mengandung pesan sosial yang luhur. Puasa bukan hanya ibadah berorientasi vertikal (teosentris), tetapi horisontal (antroposentris). Memaknai puasa secara teosentris (pahala bagi yang menjalankan dan dosa bagi yang meninggalkan) adalah pemaknaan sempit.

Ini adalah pemahaman yang berkutat pada model nalar teologis (*al-'Aqlul aqâ'idî*) dalam soal keagamaan. Ciri model penalaran ini adalah pemusatan segala aktifitas dan persoalan apapun pada Tuhan, tanpa menghiraukan harkat dan martabat manusia dan problem kemanusiaan.

Sejatinya harus ada keseimbangan antara aspek yang teosentris dan antroposentris dari kegiatan manusia. Melalui ibadah puasa, kita berharap hubungan manusia dengan Tuhannya, dan hubungan manusia sesama manusia (dan lingkungannya) terjalin apik. Jika tidak, integrasi pesan puasa terasa pincang dan berakibat mendisorientasi agama. Pemahaman agama yang tidak utuh, hanya akan menjadikan agama sebagai candu masyarakat. Artinya, agama hanya memberi *iming-iming* pahala dan surga, tanpa terlibat dalam dimensi kemanusiaan.

Tentu agama hadir untuk mengangkat harkat, martabat, serta membela Hak Asasi Manusia (HAM).

Karena itu, agama tidak bisa diam begitu melihat realitas sosial yang timpang. Melalui puasa. *Pertama*, umat Islam akan terlatih untuk berempati pada manusia lainnya. Empati itu bukan karena sama-sama lapar dan haus, tapi terkait dengan setiap derita kemanusiaan.

Dimensi kemanusiaan ini menjadi bagian terpenting yang perlu diupayakan dan disebarluaskan umat beragama. Saling menghormati, toleransi, hidup damai, harmonis dan ramah menjadi bagian terpenting kehidupan sosial-keagamaan. Dengan begitu, agama diharap lebih mencerminkan dimensi kemanusiaan ketimbang selalu terbelit simbolisme ritual.

Kedua, mengikis egoisme dan menumbuhkan sikap kebersamaan. Dalam perspektif Islam, kebersamaan merupakan makna hidup yang sejati. Karena itu, setiap individu harus menjadikan orang lain tidak ubah dirinya sendiri. Artinya, jika orang lain merasa tidak betah hidup dalam penderitaan, setiap Muslim harus berempati dan mencari solusi untuk melepaskan mereka dari jerat penderitaan.

Ketiga, puasa menggugah kesadaran progresif dalam beragama. Keluar dari belenggu menuju pembebasan. Orang yang berpuasa tidak akan tega melihat tetangganya lapar. Inilah salah satu upaya pembebasan dari belenggu kemiskinan. Pembebasan yang dimaksud di sini secara umum berarti pembebasan dari (*free from*) segala belenggu dan kooptasi, dan pembebasan untuk (*free for*) cita-cita luhur kemanusiaan. Jelaslah bahwa puasa bukan

sekedar ritual yang teosentris, tapi ikut menumbuhkan kesadaran untuk melakukan amaliyah agama secara antroposentris.

Selaras dengan misi kemanusiaan ini, Nabi Muhammad Saw menyebut bulan Ramadhan sebagai *syahr al-Muwâsat*, berarti "*bulan kepekaan sosial*". (HR. Ibn Khuzaimah). Hal ini juga tercermin dari anjuran Nabi untuk memberi makan untuk berbuka puasa, sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Baihaqi dan Ibn Hibban. "*Barangsiapa memberikan makan atau buka kepada orang yang berpuasa, maka hal itu dapat menjadi tebusan atas dosa-dosanya dan pembebasan dirinya dari api neraka. Ia juga memperroleh pahala seperti pahala orang yang puasa itu, tidak berkurang pahalanya barang sedikit pun*."

Sahabat pun menanggapi ucapan Nabi tersebut, "*Tidak semua orang dari kami memiliki kemampuan untuk memberikan makan kepada orang yang puasa*?"

"*Allah Swt telah menyediakan pahala besar untuk kalian. Apakah kalian tidak sanggup menyediakan buka walau hanya sebutir kurma, segelas air putih, atau secangkir susu*?" jawab Rasulullah Saw.[85]

---

[85] مَنْ فَطَّرَ فِيْهِ صَائِماً كَانَ مَغْفِرَةً لِذنُوبِهِ، وَعِتْقَ رَقَبَتِهِ مِنَ النَّارِ، وَكَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْتَقِصَ مِنْ أَجْرِهِ شَيْءٌ، قَالُوْا: لَيْسَ كُلُّنَا نَجِدُ مَا يُفْطِرُ الصَّائِمَ!، فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يُعْطِي اللهُ هَذَا الثَّوَابَ مَنْ فَطَّرَ صَائِماً عَلَى تَمْرَةٍ، أَوْ شَرْبَةِ مَاءٍ أَوْ مَذْقَةِ لَبَنٍ.

Setelah itu, Rasulullah pun menegaskan kepada para sahabat bahwa kepedulian kepada orang yang berpuasa itu dapat membuat seseorang meraih rahmat dan ampunan dari Allah.

PUASA SEBAGAI BALAI LATIHAN KEMANUSIAAN

Bagi umat Islam, puasa yang wajib adalah puasa sepanjang bulan Ramadan. Secara etimologis, Ramadhan sendiri berarti "membakar". Sebab, pada bulan ini dosa-dosa manusia pupus, habis terbakar, akibat kesadaran dan amal salehnya. Itu sebabnya, bulan Ramadhan disebut sebagai bulan ampunan (*syahrul maghfirah*). Nabi Muhammad bersabda, "*Sesungguhnya Allah telah mewajibkan umat Islam berpuasa di bulan Ramadan, dan saya menetapkan kepada kalian di malam harinya Sunnah. Maka, barangsiapa yang menjalankan ibadah puasa dengan keimanan penuh, maka Allah akan menghapus dosa-dosanya seperti seorang anak yang baru keluar dari rahim ibundanya*."[86]

Ada juga yang memaknai kata Ramadhan bersumber dari lima huruf. *Pertama, ra* yang berarti *rahmah* (kasih sayang). *Kedua, mim*, yaitu *maghfirah* (ampunan). *Ketiga, dha*, yang bermakna *dhaman lil jannah* (jaminan surga). *Keempat, alif* yang berarti *aman*

---

[86] شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرٌ كَتَبَ اللهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ، وَسَنَنْتُ لَكُمْ قِيَامَهُ، فَمَنْ صَامَهُ وَقَامَهُ إِيْمَاناً وَاحْتِسَاباً، خَرَجَ مِنْ ذُنُوبِهِ كَيَوْمِ وَلَدْتْهُ.

min an-nar (selamat dari neraka). *Kelima, nun*, yang berarti *nur min al-Allah* (cahaya dari Allah).

Membakar Hawa Nafsu

Sesuai dengan namanya, bulan Ramadhan berpotensi untuk membakar hawa nafsu duniawi orang yang berpuasa. Berarti, orang yang menjalankan ibadah puasa bukan orang yang rakus dan tamak. Karena ia mampu meninggalkan sesuatu yang sebenarnya halal demi menjalankan perintah-Nya. Ia bisa menahan diri dari kecenderungan hedonistik. Kita semua mengerti bahwa makin tingginya angka korupsi dan penyelewengan di negeri ini bukan karena para pelakunya lapar dan miskin, melainkan karena rakus dan tamak. Para pejabat tinggi masih korupsi walau gajinya berpuluh juta rupiah. Ramadhan mendidik kita untuk tak terus memperturunkan keserakahan dan ketamakan.

Berbeda dengan bulan lain, Ramadhan termasuk bulan yang diistimewakan oleh Allah Swt, sebab di dalamnya terdapat ibadah puasa. Puasa adalah satu-satunya ibadah yang untuk Allah Swt karena ibadah lainnya untuk kepentingan manusia sendiri. Puasa adalah jenis ibadah yang diwajibkan tidak hanya bagi umat Islam, tapi juga merupakan ibadah yang berlandaskan legitimasi kitab suci yang pernah ada bagi seluruh umat beragama. Allah berfirman, "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa*

sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa" (Qs. Al-Baqarah/2: 183).[87]

Puasa Itu Menyehatkan

Puasa sejatinya tidak hanya bernilai ibadah di mata Allah. Puasa juga meningkatkan kesehatan tubuh manusia. Nabi pernah bersabda, "*Berpuasalah, kalian akan sehat*."[88] Menurut penelitian ahli kesehatan dari Amerika, Allan Cott, MD, ternyata puasa berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan psikis. Puasa sehari penuh dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental, menurunkan tekanan darah dan lemak, menajamkan fungsi keindraan, memperlambat proses penuaan dan sebagainya. Dengan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, puasa dapat dijalani dengan tubuh tetap segar dan bugar.

Berarti, jelas dan terbukti, ibadah puasa sangat besar manfaatnya bagi kesehatan. Termasuk juga bagi kesehatan ibu, baik dalam kondisi normal, hamil, dan menyusui. Bahkan menurut penelitian Dr. Taufik Jamaan Spog, ibu hamil yang mau berpuasa, bisa mencegah anaknya yang berada di dalam kandungan tidak terlalu hiper-aktif ketika sudah lahir.

---

[87] يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

[88] صُوْمُوْا تَصِحُّوْا.

Di bulan Ramadhan inilah saat yang terbaik memperkenalkan Allah Swt pada bayi dalam kandungan. Pada bulan ini pulalah yang terbaik membaca Al-Qur`ân sehinnga pahalanya berlipat ganda, dan ayat demi ayat yang dibaca untuk memperkenalkan dan memberikan sentuhan agama pada anak dalam kandungan. Dengan membaca ayat demi ayat di bulan Ramadhan dan juga dengan niat mendidik anak dan mendoakan kiranya anak yang terlahir kelak menjadi anak yang saleh dan peka sosial. Pada bulan puasa, seorang ibu juga dianjurkan untuk banyak beribadah, sehingga berbekas pada kandungannnya. Menurut Dr. Taufik Jamaan Spog, getaran-getaran jiwa yang dipicu oleh amal ibadah sang ibu adalah pendidikan bagi janinnya.

Momentum Mendidik Anak

Puasa menjadi momen bagi para ibu untuk memanfaatkannya sebagai media mendidik anak-anak, utamanya yang belum akil baliq. Lewat manfaat puasa, para ibu bisa mulai membentuk kepribadian anak. Menurut penelitian Tim Relawan Psikologi dari Bulan Sabit Merah Indonesia (BSMI) menunjukkan bahwa manfaat puasa amat besar bagi perkembangan anak. Dari sisi perkembangan kognitif, puasa mengajak anak berpikir kreatif. Dari perkembangan emosi, anak belajar pengendalian diri. Sementara dari perkembangan sosial, anak-anak diajari kepedulian.

Melihat besarnya manfaat puasa pada anak tersebut, maka para ibu hendaknya mendorong anak-anaknya bisa menjalankan puasa pertama mereka dengan baik. Untuk itu, para ibu harus mengetahui banyak faktor yang memengaruhi kemampuan anak berpuasa. Peran ibu amat penting sebagai motivator anak dalam belajar berpuasa. Motivasi yang paling efektif adalah teladan.

Jika ibu dan anggota keluarga lain berpuasa, maka anak akan mudah mengikutinya. Namun, ada latihan yang harus diterapkan pada anak-anak. Untuk mulai mengajak, mereka bisa dicoba untuk diajak berpuasa selama dua jam pada hari pertama. Berikutnya, menjadi tiga jam dan bertambah pada hari seterusnya sesuai kemampuan. Jika anak ingin makan tak perlu melarangnya dengan alasan karena berpuasa adalah kewajiban dia sendiri kepada Allah Swt. Biarkan anak-anak berpikir bahwa puasa itu menjadi urusan mereka dengan Allah Swt. Ini akan membuat mereka mengenal tentang hukum-hukum Allah Swt.

Melatih Puasa Sejak Dini

Mulai kapan?. Merujuk ajaran yang memerintahkan orang tua agar menyuruh anak-anaknya shalat mulai usia tujuh tahun, Pakar Pendidikan Anak Dr. Abdullah Nashih Ulwan dalam buku *Pedoman Pendidikan Anak dalam Islam* mengatakan, dari perintah shalat, maka dapat disamakan dengan puasa dan haji.

Sebenarnya anak sudah bisa diperkenalkan dengan berbagai kegiatan agama termasuk berpuasa sejak usia balita (bawah tiga tahun). Perkenalan terhadap kegiatan puasa mulai dari kesiapan, pemahaman hingga memahami rutinitas. Kemudian, ketika menginjak usia empat tahun, anak sudah mulai bisa diajarkan berpuasa dalam arti menahan lapar dan haus untuk waktu beberapa jam. Umumnya, pada anak usia lima tahun sudah mampu berpuasa hingga siang hari.

Hal tersebut bertujuan untuk mengajarkan anak mengenai pemaknaan puasa tahap awal, sehingga ketika anak menginjak usia sekolah dasar (SD), sudah bisa memperdalam pemaknaan puasa. Mereka juga sudah bisa diharapkan berpuasa sehari penuh. Pada anak usia SD juga sudah bisa diberi pengertian mengenai makna berpuasa dari aspek sosial. Misalnya, puasa menumbuhkan empati agar seseorang mengetahui bagaimana keadaan orang lain yang kurang beruntung tidak dapat makan. Berikut ini adalah tips mengenalkan berpuasa pada anak, antara lain:

Pertama, perkenalkan kepada anak kegiatan beragama, termasuk berpuasa, sejak usia dini. Usia balita dianggap paling tepat membiasakan anak dengan kesiapan, pemahaman sederhana dan rutinintas puasa. *Kedua*, berikan pemahaman sederhana yang dapat dikongkritkan sementara anak masih berusia balita. Sesuaikan dengan pemikiran anak yang masih sulit mengembangkan sesuatu yang bersifat konseptual.

Ketiga, jangan memberatkan anak dengan memberlakukan puasa diatas kemampuannya. Jeli dalam melihat kemampuan dan kondisi anak. Jika anak baru mampu berpuasa sekitar dua atau tiga jam, biarkan untuk beberapa waktu. Secara perlahan, tambah waktu anak berpuasa. *Keempat*, berikan anak penghargaan ketika dia mampu berpuasa. Penghargaan tidak selalu berbentuk materi, pujian juga dapat memacu anak untuk selalu meningkatkan kemampuannya. *Kelima*, senantiasa lakukan pendekatan persuasif terhadap anak disertai pemahaman dan kontrol yang disesuaikan dengan usia.

PUASA TANGGA *KHAIRU UMMAH*

Umat Islam disebut oleh Allah Swt dalam Qs. Ali Imrân/3: 110[89] dengan *khairu ummah,* yang artinya sebaik-baik ummat. Sebutan ini dalam tafsir Ibnu Katsir dianggap sebagai penghapusan atas status kaum Bani Israel yang pada mulanya diberi kemuliaan di sisi Allah. Tetapi karena kaum Bani Israil tidak mau bersyukur atas nikmat-nikmat Allah, maka status itu dihapus dan diangkatlah umat Islam untuk menggantikan posisi kaum Bani Israil.

Umat Islam disebut dengan *khairu ummah* karena umat Islam mau melakukan *amar ma`ruf* dan *nahi munkar* yang didasari atas keimanan yang kuat kepada Allah Swt. *Amar ma'ruf* adalah menyeru kepada kebaikan atau mengajak orang lain untuk melakukan kebaikan, sedangkan *nahi munkar* adalah upaya mencegah agar orang lain tidak melakukan kemunkaran. Dari pengertian ini dapat dipahami bahwa *amar ma'ruf* dan *nahi munkar* merupakan bentuk kepedulian manusia terhadap keselamatan manusia lain yang sangat tinggi. Dikatakan tinggi karena keselamatan yang dituju bukan hanya keselamatan di dunia tetapi juga di akhirat.

---

[89] كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ

Kepedulian semacam ini tidak ada bandingannya bahkan jika dibandingkan dengan peduli dalam arti membantu kebutuhan duniawi manusia lain seperti memberi makan fakir miskin dan yang semacamnya. Karena kepedulian dalam *amar ma'ruf nahi munkar* sudah melebihi kepedulian duniawi. Hal ini disebabkan pelaku amar ma'ruf nahi munkar harus sudah baik pribadinya terlebih dahulu sebelum menyeru atau mencegah orang lain. Setelah baik pribadinya, ia terdorong untuk memberikan kebaikan kepada orang lain. Hal ini senada dengan hadis Nabi Muhammad Saw yang mengatakan, "*Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain*." [90]

Menumbuhkan kepedulian kepada orang lain dalam masalah dunia dan akhirat tidak mudah, apalagi di zaman sekarang yang manusianya cenderung individualistik dan hedonistik. Dalam kehidupan individualistik dan hedonistik manusia cenderung mencari selamat untuk dirinya sendiri. Banyak orang yang acuh terhadap lingkungan sekitarnya. Tetapi Islam senantiasa mendorong agar umat Islam tidak sekali-kali acuh terhadap orang lain.

Salah satu motivasi besar agar umat Islam peduli terdahap orang lain terdapat dalam ibadah puasa. Di mana ibadah puasa dapat menumbuhkan sifat peduli kepada orang lain pada pribadi-pribadi yang melaksanakannya. Bukan hanya peduli dalam artian

---

[٩٠] خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ.

kepedulian sosial, tetapi juga peduli untuk melakukan *amar ma'ruf nahi munkar*. Karena sebagaimana disebutkan dalam firman Allah Swt dalam Qs. Al-Baqarah/2: 183, berpuasa akan meningkatkan ketakwaan seseorang. Orang yang bertakwa disamping taat kepada semua perintah-perintah Allah dan menjauhi semua larangan-larangan-Nya, juga memiliki kepedulian yang tinggi kepada orang lain dengan melakukan *amar ma'ruf nahi munkar*. Karena orang yang bertakwa akan mengamalkan firman Allah dalam Qs. Ali Imrân/3: 134, bahwa *orang-orang yang bertakwa adalah orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.*[91] Orang yang bertakwa juga akan mengamalkan, Allah Swt berfirman dalam Qs. Ali Imrân/3: 104, *"Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma`ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung"* (Qs. Ali Imrân/3: 104).[92]

---

[91] الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ.

[92] وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُوْنَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ.

Di sinilah puasa menjadi tangga akan terwujudnya *khairu ummah* dalam kehidupan yang nyata. Karena umat yang ada di dalamnya adalah umat yang memiliki kepedualian kepada orang lain baik perkara dunia maupun akhiratnya.

PUASA UNTUK KESEHATAN

Puasa adalah kebutuhan umat manusia. Sejak dulu, puasa telah menjadi kelaziman umat beragama dengan cara dan waktu yang berbeda-beda. Siti Maryam, ibu Nabi Isa melakukan puasa bicara selama tiga hari, sehingga komunikasinya hanya dengan bahasa isyarah (*ramza*). Nabi Nuh as. seorang rasul pertama, melakukan puasa setahun penuh. Nabi Dawud as. melakukan puasa setengah tahun, dengan cara berpuasa sehari dan membatalkan sehari. Nabi Ibrahim as. berpuasa tiga hari setiap bulan, yaitu tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulannya. Nah Nabi Muhammad Saw. diperintah oleh Allah Swt untuk menjalankan ibadah puasa sebulan penuh di bulan Ramadhan.

Ada beberapa motif orang melakukan puasa sesuai dengan tujuannya. Ada orang yang berpuasa untuk kesaktian melalui berpuasa "patigeni". Yaitu puasa sehari semalam (24 jam) yang dimulai jam 00.00 dan berbuka jam 00.00 selama beberapa hari yang ditentukan. Ada juga orang berpuasa karena motif untuk meraih tujuan tertentu yang niatnya duniawi. Seperti puasa mutih dengan cara berpuasa hanya memakan sahur nasi putih dan berbuka nasi putih saja karena bertujuan untuk meraih kesaktian ilmu. Juga berpuasa dari makanan yang mengandung lemak karena tujuannya untuk mengurangi obeisitas. Semua

puasa yang berbentuk duniawi ini tidak dapat meningkatkan ketakwaan. Bahkan sangat mungkin malah terjerumus pada kesesatan dan kesyirikan.

Islam mengajarkan puasa sebagaimana diperintahkan oleh Allah Swt dalam Qs. Al-Baqarah/2: 183 adalah untuk meraih ketakwaan.[93] Yaitu meninggalkan makan, minum dan syahwatnya mulai terbit fajar sampai terbenam Matahari untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Saat berpuasa, seseorang melatih dirinya untuk tabah bertaat. Sebab ia telah mampu meninggalkan syahwat, makanan dan minuman yang halal bagi dirinya pada siang hari semata-mata mentaati perintah-Nya. Diharapkan latihan puasa ini memudahkan seseorang untuk meninggalkan yang haram.

Puasa adalah balai untuk menempa seseorang menjadi sehat secara jasmani, rohani dan sosial. Kesehetan fisik orang yang berpuasa (*shâim*) dapat diraih karena pada saat berpuasa dapat menurunkan kadar gula darah, kolesterol dan mengendalikan tekanan darah. Itulah sebabnya, puasa sangat dianjurkan bagi perawatan mereka yang menderita penyakit diabetes, kegemukan dan darah tinggi. Puasa dapat menjaga perut yang penuh disebabkan banyak makan yang menjadi penyebab utama kepada

---

[93] يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ.

bermacam-macam penyakit terutamanya kegemukan yang menyebabkan timbulnya sub penyakit lain. Maka puasalah satu-satunya cara yang dapat memelihara anggota badan dari semua penyakit yang disebabkan oleh unsur-unsur racun di dalam makanan.

Penelitian medis terhadap orang yang berpuasa di bulan Ramadan pernah dilakukan oleh Muazzam dan Khaleque serta dilaporkan dalam majalah *Journal of Tropical Medicine* pada 1959. Juga oleh Chassain dan Hubert, yang dilaporkan dalam *Journal of Physiology* pada 1968. Mereka menemukan bahwa tidak ada perubahan kadar unsur kimia dalam darah orang berpuasa selama bulan Ramadan. Kadar gula darah memang menurun lebih rendah daripada biasanya pada saat-saat menjelang Magrib, tetapi tidak sampai membahayakan kesehatan. Kadar asam lambung akan meningkat pada saat menjelang Magrib di hari-hari pertama puasa, tetapi selanjutnya akan kembali menjadi normal.

Kesehatan Rohani dapat diraih karena orang yang berpuasa merasa tenang dan senang serta dilarang untuk marah. Orang berpuasa merasa tenang karena ada kepasrahan dalam dirinya, dan merasa senang pada saat berbuka dan meresapnya keimanan. Mendapat rasa tenang, senang, gembira, rasa puas serta bahagia, merupakan tujuan bermacam-macam ikhtiar manusia sehari-hari.

Rasulullah Saw bersabda. "*Apabila salah seorang dari padamu berpuasa pada suatu hari, maka janganlah*

ia berkata keji dan jangan berteriak-teriak. Jika ia dicaci maki atau dilawan oleh seseorang, maka hendaklah ia mengatakan: "Saya ini sedang berpuasa".[94] Ilmu kedokteran telah membuktikan bahwa mereka yang sedang marah, baik yang dipendam maupun dinyatakan, sedang "panas hati" oleh sebab apa pun, atau sedang dilanda rasa tidak sabar, akan meningkat kadar hormon katekholamin dalam darahnya. Hormon katekholamin ini akan memacu denyut jantung, menegangkan otot-otot, dan menaikkan tekanan darah. Semua itu, jika dibiarkan berlangsung lama, akan membahayakan kesehatan dan mempercepat proses ketuaan.

Efek inilah yang sebenarnya lebih besar pengaruhnya terhadap kesehatan dalam pengertian yang positif, karena ia akan menghindarkan seseorang dari efek buruk akibat kadar hormon kelompok katekholamin yang meningkat secara berlebihan ketika orang marah, kesal, panas hati, dan tidak sabar. Puasa sebenarnya mengandung pesan agar orang menghindari perilaku yang tidak sehat, termasuk perilaku yang didorong oleh emosi. Hanya dengan demikian puasa akan memberi manfaat yang besar terhadap kesehatan jasmani dan rohani yang dapat membantu memperpanjang harapan hidup.

---

[94] إِذَا كَانَ يَوْمَ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَجْهَلْ فَإِنْ شَاتَمَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ.

Kesehatan sosial dapat diraih oleh orang yang berpuasa karena pada saat merasa lapar dan haus dapat mendorong untuk mengingat dan merasakan betapa beratnya penderitaan orang yang berkekurangan. Semestinya kita dapat menimbang bahwa pengalaman lapar dan haus yang kita rasakan akan segera berakhir hanya dengan beberapa jam yang ditentukan, sementara penderitaan orang yang berkekurangan tidak tahu, entah kapan akan berakhir.

Kesehatan secara sosial di implementasikan dengan kepedulian. Kepedulian disimbolkan dengan rasa solidaritas. Karenanya, orang yang sudah melaksanakan kewajiban puasa Ramadhan diwajibkan mengeluarkan harta zakat fitrah agar pada hari kemenangan semuanya merasa senang dan tidak ada yang menderita kelaparan. Kewajiban menunaikan zakat fitrah tidak hanya semata-mata untuk berbagi kepada orang lain, tetapi lebih dari itu zakat fitrah sebagai pembersih terhadap belenggu yang mengotori fitrah manusia. Karena dengan berzakat itu tidak hanya bagi kepentingan orang yang miskin dan menderita, tapi juga bagi kita yang mengeluarkannya agar dapat menghilangkan kotoran jiwa yang berkaitan dengan harta seperti gila harta, kikir dan korupsi.

Puasa sebagai balai terapi akan menperoleh kesehatan jasmani, rohani dan sosial hingga mendapat predikat taqwa manakala menjalankan puasa secara benar dan sempurna. Menurut Imam Al-Ghazali, Puasa terbagi tiga: *pertama*, puasa orang awam. Yaitu

berpuasa yang hanya meninggalkan syahwat, makan dan minum di siang hari. *Kedua*, puasa istimewa (*khawash*). Yaitu selain puasa syahwat, makan dan minum juga puasa argan tubuhnya (*al-Jawarih*), dengan cara meninggalkan segala bentuk perbuatan maksiat oleh pancaindranya. *Ketiga*, pusa sangat istimewa (*Khawashu Al-khawash*). Yaitu puasa syahwat, makan, minum dan prilaku maksiat juga hatinya selalu terpaut kepada Allah yang setiap tindakannya semata-mata karena Allah Swt. Pelaksanaan puasa tingkatan yang ketiga inilah yang sesungguhnya puasa kholistik dan komprehensip hingga dapat merasakan kesehatan jasmani, rohani dan sosial yang akhirnya akan merasakan nikmatnya iman.

PUASA UNTUK KEADILAN

Ibadah puasa diwajibkan oleh Allah Swt kepada seluruh umat beragama samawi tanpa terkecuali, meskipun cara dan metodenya berbeda-beda. Nabi Adam as. berpuasa selama tiga hari setiap bulan sepanjang tahun. Riwayat lain menyebutkan, Nabi Adam as. berpuasa sehari semalam pada waktu diturunkan dari taman Surga. Rasulullah Saw pernah bersabda, "*Puasa Nuh adalah satu tahun penuh, kecuali hari Idul Fitri dan Idul Adha.*"[95] Nabi Ibrahim as. juga terkenal dengan kegemarannya berpuasa, terutama pada saat hendak menerima wahyu dari Allah Swt. Nabi Daud as. biasa berpuasa secara berselang, sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa. Jadi, boleh dibilang tradisi puasa sama tuanya dengan peradaban manusia.

Ibadah puasa mempunyai tujuan yang sama dengan tujuan penegakan keadilan, ialah untuk lebih mendekatkan pada ketakwaan. Karenanya, para rasul diutus oleh Allah Swt dengan membawa kitab-Nya agar menegakkan keadilan di muka bumi. Allah Swt berfirman: "*Sesungguhnya Kami telah mengutus rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-butki yang nyata, serta telah Kami turunkan bersama mereka al-Kitab dan*

---

[٩٥] صَامَ نُوحٌ الدَّهْرِ، إِلاَّ يَوْمَ الْفِطْرِ وَيَوْمَ الأَضْحَى.

neraca (keadilan) supaya manusia dapat melaksanakan keadilan" (Qs. Al-Hadîd/57: 25).[96]

Makna adil adalah meletakkan sesuatu pada tempatnya secara seimbang dan proporsional. Al-Qur'ân menyebut adil sinonim dengan kata *Al-Mîzân* (seimbang) dan kata *Al-Qisth* (proporsional). *Al-Mîzân* ialah memberi sanksi dan balasan sesuai dengan perbuatannya, kadar besar dan kecilnya imbalan sesuai dengan perbuatannya (Qs. Al-Mu'minûn/23: 102-103).[97] Artinya, meletakkan aturan secara rata tanpa pandang bulu dan tidak membedakan siapa yang berbuat, tetapi lebih melihat pada apa yang diperbuat.

Al-Qisth ialah memberikan hak kepada pemiliknya secara proposional (Qs. Al-Isrâ'/17: 35).[98] Artinya, memberi tenggang rasa kepada yang lain meskipun tidak sesuai dengan kadar perbuatannya. Seperti pengampunan dan melipat gandakan pahala dari Allah Swt, berbagi rasa kebahagiaan dengan sadekah kepada orang yang kurang mampu.

---

[96] لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيْزَانَ لِيَقُوْمَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ.

[97] فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِيْنُهُ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ. وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِيْنُهُ فَأُوْلَئِكَ الَّذِيْنَ خَسِرُوْا أَنْفُسَهُمْ فِي جَهَنَّمَ خَالِدُوْنَ.

[98] وَأَوْفُوا الْكَيْلَ إِذَا كِلْتُمْ وَزِنُوْا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيْمِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيْلًا.

Penegakan hukum seringkali menggunakan keadilan berdasarkan *Al-Mîzân*, dimana semua orang mempunyai status, hak dan kewajiban yang sama di depan hukum. Semua orang akan diadili sesuai dengan kadar perbuatannya secara seimbang. Contohnya, semua orang yang sudah akil baligh secara rata wajib berpuasa mulai terbit fajar sampai terbenam matahari tanpa ada perbedaan antara tua dan muda, dan antara miskin dan kaya.

Sedangkan *Al-Qisth* seringkali diukur dengan kadar rasa, sehingga posisi subjek turut menjadi pertimbangan dalam menetapkan keputusan. Seperti anak kecil berbeda dengan orang dewasa di depan hukum dalam memutuskan sanksinya meskipun melakukan perbuatan yang sama. Allah Swt juga membedakan orang kaya dengan orang miskin dalam kewajiban berzakat, orang pintar dengan orang bodoh dalam memperoleh keutamaan. Akan tetapi yang kaya dan yang pintar harus berbagi kepada yang miskin dan yang bodoh.

Keadilan hanya dapat ditegakkan dengan tiga pilar utama. Yaitu, memberi hak kepada yang punya, jika baik diakui baik tanpa membeda-bedakan. Karenanya, pada zaman Rasulullah Saw, ketika ada seorang sahabat hendak berpuasa selamanya, tidak tidur sama sekali di malam hari untuk shalat dan meninggalkan menggauli istrinya karena selalu pergi ke masjid maka Rasulullah saw menyerukan agar membagi waktunya untuk memenuhi hak dan kewajiban. Beliau bersabda: Salman

ra berkata, "Ketika menciptakan Adam as, Allah Swt berfirman: 'Aku memiliki hak, kamu memiliki hak, dan antara Aku dan kamu ada hak. Adapun yang menjadi hak-Ku adalah engkau menyembah-Ku dan tidak menyekutukan Aku dengan sesuatu pun. Adapun yang menjadi hakmu adalah amalan yang engkau lakukan akan Aku balas dan Aku ampuni karena Aku adalah Dzat yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Adapun hak antara Aku dan kamu adalah kamu berhak meminta dan berdoa, sedangkan Aku mengabulkan dan memberi".[99]

Mengasah diri untuk menegakkan keadilan kepada Allah Swt, kepada diri sendiri, kepada keluarga, dan kepada orang lain dapat dilakukan dengan latihan berpuasa. Sebab pada saat seorang muslim berpuasa telah menanam keimanan pada dirinya untuk "intim" mendekatkan dirinya kepada Allah Swt. memberi haknya kepada tubuh untuk istirahat dan revitalisasi organnya, memberi ruang untuk lebih akrab dengan keluarga dalam aktifitas puasa, dan mengasah empati kepada yang lain untuk saling berbagi.

---

[99] عَنْ سَلْمَانَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: لمِاَّ خَلَقَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ آدَمَ قَالَ: وَاحِدَةٌ لِيْ، وَوَاحِدَةٌ لَكَ، وَوَاحِدَةٌ بَيْنِيْ وَبَيْنَكَ ، فَأَمَّا الَّتِيْ لِيْ : تَعْبُدُنِيْ وَلَا تُشْرِكُ بِيْ شَيْئًا، وَأَمَّا الَّتِيْ لَكَ فَمَا عَمِلْتَ مِنْ شَيْءٍ جَزَيْتُكَ بِهِ، وَأَنَا أَغْفَرُ، وَأَنَا غَفُوْرٌ رَحِيْمٌ . وَأَمَّا الَّتِيْ بَيْنِيْ وَبَيْنَكَ مِنْكَ الْمَسْأَلَةِ وَالدُّعَاءِ، وَعَلَيَّ الْإِجَابَةِ وَالْعَطَاءِ.

Puasa dapat meraih keadilan, dan keadilan dapat mendekatkan diri kepada ketakwaan. Puasa bukan semata-mata ibadah untuk mencapai ridha Allah Swt, tetapi juga sebagai kebutuhan manusia untuk memanusiakan dirinya.

PUASA UNTUK MENSUCIKAN

Ketika muslim berlatih dalam madrasah Ramadhan (balai latihan kemanusiaan/*Al-Madarasah Al-Insâniyah*) sebulan penuh lamanya, menahan syahwat, lapar dan haus mulai terbit fajar sampai terbenam matahari tentunya fisik, hati dan jiwanya diasah untuk dibersihkan dari kotoran dan jiwanya disucikan dari segala keburukan. Kebersihan dan kesucian yang hendak dicapai oleh ibadah puasa adalah untuk memanusiakan manusia.

Islam mempunyai konsep yang komprehensip tentang kebersihan dan kesucian, mulai kebersihan lingkungan (*nazhâfah*) dan fisik (*thahârah*) sampai kesucian jiwa (*fitrah*). Islam tidak hanya memandang kebersihan dan kesucian dari yang tampak saja, seperti kotoran atau barang najis, tetapi juga melihat sesuatu yang tidak tampak mata. Seperti kewajiban membersihkan diri dari *hadats* kecil dengan cara berwudhu' dan membersihkan *hadats* besar karena *junub* dengan cara membasahi seluruh tubuhnya (*ghusl*), mensucikan harta dengan berzakat, dan mebersihkan jiwa untuk mencapai fitrah dengan berpuasa.

Pada saat muslim telah mampu mengalahkan nafsu sebagai musuh terbesarnya sehingga mencapai kemenangan (fitrah), lalu kegembiraannya dirayakan

dengan simbol berpakaian serba baru. Pada pagi hari Idul Fitri, umat Islam meresa telah lulus menyelesaikan latihan yang ditandai dengan memakai baju baru, sarung baru, celana baru, sandal baru dan semua serba baru, karena ingin menunjukkan bahwa jiwa kita adalah baru dan kembali kepada fitrahnya. Umat muslim telah menang meraih fitrah, kesucian dirinya bagaikan terlahir kembali (*'Idul fithr*).

Fitrah adalah asal kejadian, keadaan suci. Fitrah adalah sesuatu yang universal. Karena seperti yg dikatakan oleh Rasulullah Saw bahwa umat manusia dilahirkan dalam kondisi fitrah. (*kullu maulûdin yûladu 'ala al-Fitrah*).[100] Ini artinya bahwa fitrah adalah sesuatu yang inheren dengan jati diri manusia. Jati diri manusia adalah keberadaan umat manusia sebagai hamba Allah, ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang sekaligus sebagai khalifah Allah Swt untuk memakmurkan muka bumi.

Al-Qur'ân menghadirkan kisah penciptaan manusia yang terdiri dari dua unsur yang tarik menarik, yaitu diciptakan dari tanah liat sebagai simbol kerendahan, stagnasi dan pasifitas mutlak, kamudian ditiupkan ruh Allah Swt sebagai simbol dari gerakan tanpa henti yang mengajak manusia ke puncak spiritual tertinggi dan tiada batas. Setelah manusia diciptakan, Allah Swt mengajarkan nama-nama jagad raya. Kenyataan ini menunjukkan bahwa manusia diberi bekal tentang

---

[100] كُلُّ مَوْلُوْدٍ يُوْلَدُ عَلَى الفِطْرَةِ.

"kebaikan bawaan" berupa ilmu dan iman yang terpancar lewat hati nurani.

Hati nurani adalah tanda-tanda dari dimensi ketuhanan yang bisa mengantarkan manusia untuk berproses (*becaming*) menuju Tuhan. Kebaikan ini dikenal dengan sebutan fitrah. 'Idul Fitri artinya kembali ke asal kejadian yang suci. Dalam pandangan 'Ali Syari'ati adalah menjadi "manusia ideal" yang telah memenangkan "ruh Tuhan" dari "Lumpur". Manusia sempurna dipraktekkan oleh Rasulullah Saw yang berperangai Al-Qur'ân. Untuk itu, manusia harus meneladaninya. Manusia harus senantiasa melakukan proses evolusi (*becoming*, menjadi, dalam filsafat Islam: insan) menuju Tuhan. Hanya dengan menjadi insan manusia bisa memaksimalkan perannya sebagai hamba Allah Yang Maha Pengasih (*'ibâdurrahmân*)

Dalam ibadah puasa bertujuan untuk menjernihkan hati nurani dan meraih kemerdekaan sejati. Merdeka dan bebas dari berbagai belenggu yang mengkungkung ke-*fitri*-an. Puasa adalah pelatihan rutin dan sistematis untuk menjaga fitrah manusia dari belenggu agar memiliki kesadaran diri yang fitrah dan akan menghasilkan *akhlakul karimah*. Puasa adalah untuk maraih kemenangan manusia melawan belenggu hawa nafsu dan kesempurnaannya dengan menebar kasih sayang.

Dalam konteks sosial, Ramadhan telah menuntun untuk senantiasa mampu menumbuh-kembangkan semangat cinta kasih dan persaudaraan. Dengan terapi

lapar dan haus yang dirasakan dan meninggalkan hubungan seksual di siang hari diharapkan dapat menumbuhkan cinta kasih kepada sesama, terutama kepada saudara-saudara yang kurang mampu dan kurang beruntung, serta termarjinalisasi oleh kehidupan yang semakin keras dan kompetitif. Nabi Muhammad Saw selalu mengajarkan untuk senantiasa menebarkan cinta kasih kepada sesama manusia. "*Sayangilah orang-orang yang ada di bumi, supaya engkau disayang oleh yang dilangit (para malaikat)"* (HR. Tabrani).[101]

Meraih fitrah kemanausiaan diimplementasikan dengan menebar cintah kasih kepada sesama, yaitu berupa kewajiban membayar zakat fitrah. Zakat fitrah diwajibkan guna membuang kotoran belenggu fitrah, seperti sifat kikir, gila harta dan takut mati. Karena dengan zakat, akan diingatkan bahwa jiwa manusia perlu dibersihkan dan harta yang dimiliki sesungguhya adalah milik Allah Swt. yang sudah semestinya digunakan sesuai dengan apa yang dikehendaki Allah Swt. Harta yang dimiliki bukan sepenuhnya miliknya, karena diantaranya ada hak kaum fakir miskin. Jika dikeluarkan zakatnya dengan benar bukan berarti menghambur-hamburkan harta atau menyimpannya secara berlebihan karena merasa bahwa harta itu adalah amanah dari Allah Swt yang harus dilaksanakan.

Ibadah puasa disyariatkan untuk meraih ketakwaan agar manusia tetap pada jati diri kemanusiaan,

[101] اِرْحَمُوا مَنْ فِيْ الْأَرْضِ يَرْحَمْكُمْ مَنْ فِيْ السَّمَاءِ.

konsisten kepada hakikat penciptaan dan hanya mengabdi kepada Allah Swt. Inilah puncak kemanusiaan manusia karena telah meraih kembali kesucian fitrah.

PUASA UNTUK MERAIH FITRAH

Dari Abu Hurairah ra ia berkata: Nabi Saw bersabda: "Setiap anak terlahir dalam kondisi fitrah, kedua orang tuanyalah yang menjadikannya seorang Yahudi, Nasrani, atau Majusi".[102]

Sifat bawaan manusia adalah baik, suci dan hanya menyembah kepada Allah Swt, tetapi karena perjalanan waktu seseorang berinteraksi dengan lingkungan, khususnya dengan kedua orang tuanya maka kadangkala menjadikan seseorang terkotori kesuciannya, sehingga menjadi penyembah berhala, penyembah api dan penyembah hawa nafsunya.

Kasih sayang Allah Swt untuk memelihara fitrah manusia dari berbagai kontaminasi dengan cara mewajibakan puasa Ramadhan setiap tahun kepada hamba-Nya. Satu bulan dalam setahun adalah dosis minimal untuk memelihara manusia pada kesejatiannya. Puasa dapat menyeimbangkan kebutuhan rohani dan jasmani. Dua kebutuhan ini mutlak pada makhluk yang bernama manusia. Jika manusia hanya memenuhi kebutuhan jasmani maka aka ada ruang kosong dalam dirinya yang mengusik ketenangan dirinya. Kegelisahan itu akan hinggap kepada hal-hal yang disangka Tuhan.

---

[102] كُلُّ مَوْلُوْدٍ يُوْلَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَيُنَصِّرَانِهِ وَيُمَجِّسَانِهِ

Narkoba, minuman yang memabukkan, kesenangan-kesenangan hedonis seringkali menjadi tuhan-tuhan yang disangka mampu menyeimbangkan kegelisahan dan ketidakseimbangan hidup.

Fitrah adalah karunia Allah Swt yang dianugerahkan kepada manusia agar dapat menemukan kebaikan dalam hidupnya. Allah Swt menjelaskan "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah, (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui*" (Qs. Al-Rûm/30: 30).[103] Seorang pakar tafsir, Ibnu Katsir, menjelaskan ayat ini: "Maksudnya adalah tegakkan wajahmu dan teruslah berpegang pada apa yang disyariatkan Allah kepadamu, yaitu berupa agama Nabi Ibrahim yang *hanif*, yang merupakan pedoman hidup bagimu. Yang Allah telah sempurnakan agama ini dengan puncak kesempurnaan. Dengan itu berarti engkau masih berada pada fitrahmu yang *salimah* (lurus dan benar). Sebagaimana ketika Allah ciptakan para makhluk dalam keadaan itu. Yaitu Allah menciptakan para makhluk dalam keaadan mengenal-

[103] فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّيْنِ حَنِيْفًا فِطْرَةَ اللّٰهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيْلَ لِخَلْقِ اللّٰهِ ذَلِكَ الدِّيْنُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ.

Nya, mentauhidkan-Nya dan mengakui tidak ada yang berhak disembah selain Allah."[104]

Namun fitrah tidah selamanya suci dan bersih, terkadang fitrah ternodai oleh hiruk pikuk pergaulan, ambisi hidup dan dosa. Bahkan manusia terkadang mengingkari komitmen dirinya yang telah ber-*syahadah*. Pada kondisi seperti inilah manusia sebenarnya telah membelenggu fitrahnya, karena lebih memberati dorongan nafsu, dorongan-dorongan untuk melakukan kejelekan dan kemaksiatan. Manusia lupa akan fitrahnya, lupa akan asal mulanya dan lupa dengan janjinya kepada Allah.

Dalam kenyataannya, sering kita melihat tipe manusia yang mati fitrahnya. Seperti manusia yang menyembah harta dan jabatan, pemimpin yang sewenang-wenang dan menindas, pejabat yang korup, pengusaha yang serakah, pegawai yang tidak disiplin, pedagang yang curang, tetangga yang selalu menggunjing dan seterusnya. Manusia lupa dan lalai dengan fitrahnya. Sudah menjadi *sunnatullah*, di saat manusia memutus hubungan dengan Allah, maka ia akan pula memutus hubungan dengan sesama manusia dan akan berbuat yang merusak tatanan alam semesta.

---

[104] فَسَدِّدْ وَجْهَكَ وَاسْتَمِرْ عَلَى الَّذِيْ شَرَعَهُ اللهُ لَكَ، مِنَ الْحَنِيْفِيَّةِ مِلَّةَ إِبْرَاهِيْمَ، اَلَّذِيْ هَدَاكَ اللهُ لَهَا، وَكَمَّلَهَا لَكَ غَايَةَ الْكَمَالِ، وَأَنْتَ مَعَ ذَلِكَ لَازِمٌ فِطْرَتَكَ السَّلِيْمَةِ، اَلَّتِيْ فَطَرَ اللهُ الْخَلْقُ عَلَيْهَا، فَإِنَّهُ تَعَالَى فَطَرَ خَلْقِهِ عَلَى مَعْرِفَتِهِ وَتَوْحِيْدِهِ، وَأَنَّهُ لَا إِلَهَ غَيْرُهُ.

Puasa dapat membersihkan dan mensucikan fitrah karena dapat mengasah jasmani dan rohani. Saat ibadah puasa seseorang dilatih ketundukan diri dan penghambaan hanya kepada Allah Swt. Dan senantiasa berbuat jujur dalam segala halâ, situasi dan kondisi. Mengendalikan makan dan minum dapat menjadi sarana untuk mengendalikan hawa nafsu, sehingga keimanan mampu mendominasi dalam mengatur hati dan perilaku. Dengan puasa, seseorang telah berlatih mengendalikan diri untuk patuh sepenuhnya kepada Allah Swt. Saat seseorang patuh dan menghamba hanya kepada Allah saat itu manusia telah menemukan fitrahnya. Puasa akan bermakna jika dilakukan dengan keimanan sejati, yang menafikan seluruh tuhan dan hanya menetapkan yang wajib disembah adalah Allah Swt.

Inilah pentingnya puasa, sebuah cara yang diwahyukan langsung oleh Allah Swt kepada hamba-Nya. Maka tidak mungkin manusia menemukan fitrahnya jika melewati kewajiban berpuasa. Bahkan jika manusia tahu akan arti puasa maka akan meminta sepanjang tahun selalu dalam bulan Ramadhan. Rasulullah Saw bermaksud: "*Seandainya sekalian manusia mengetahui kebaikan yang melimpah ruah dalam Ramadhan, niscaya mereka akan mengharapkan agar Ramadhan berlaku sepanjang tahun*" (HR. Ibnu Abi al-Dunya).[105]

---

[١٠٥] لَوْ تَعْلَمُ أُمَّتِيْ مَا فِيْ رَمَضَانَ لَتَمَنَّوْا أَنْ تَكُوْنَ السَّنَةُ كُلُّهَا رَمَضَانَ

RAMADHAN UNTUK PERDAMAIAN DAN PERSAUDARAAN

Saat Ramadhan tiba, umat Islam selalu gegap gempita untuk berpuasa. Tapi, selalu ada pertanyaan menggelitik. Untuk apa berpuasa? Apakah puasa hanya tidak makan dan tidak minum? Apakah cuma itu? Bisa jadi. Buktinya, aksi intimidasi, kekerasan, terorisme, korupsi, kolusi, nepotisme, penindasan dan lain sebagainya masih saja terus mewarnai kehidupan kita, baik ketika sedang puasa maupun usai berpuasa. Tak ada yang berubah dari tahun ke tahun. Rupanya puasa tidak memberikan efek apa-apa selain tidak makan dan tidak minum.

Adalah benar hadis Nabi Saw, seperti sering dikutip para penceramah, "*Betapa banyak orang yang berpuasa, namun tak mendapatkan sesuatu dari puasanya kecuali sengatan rasa lapar dan dahaga*."[106] Mereka hanya bisa merasakan lapar dan haus, tetapi makna kehadiran puasa sama sekali tidak berpengaruh pada dirinya. Bagi yang bermental seperti ini, maka kejahatan, kekerasan, korupsi akan tetap dilakukan walaupun dirinya dalam keadaan berpuasa.

---

[١٠٦] رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلاَّ الجُوْعِ وَالعَطَشِ.

Idealnya, yang berpuasa itu tidak hanya mulutnya, tapi seluruh anggota tubuh ikut melakukan puasa, tanpa terkecuali. Karena prinsip utama dari ibadah puasa adalah pengendalian diri dari sesuatu yang dilarang agama, termasuk di dalamnya adalah larangan bertikai, konflik, dan permusuhan. Dengan begitu, puasa harusnya dapat mendorong terciptanya perdamaian dan persaudaraan di antara sesama manusia.

Keterkaitan puasa dengan perdamaian dan persaudaraan ini begitu penting untuk ditegaskan. Karena, dewasa ini pertikaian atas nama agama, etnis, bangsa, dan negara masih saja menghiasi peradaban manusia modern, tak terkecuali di Indonesia. Bila aksi kekerasan masih saja terus terjadi, perdamaian dan persaudaraan tentu tidak akan pernah kita rasakan lagi. Pada titik ini, momentum puasa Ramadhan ini menjadi penting. Sebab, ajaran Islam tentang puasa mengajarkan hamba-hamba Allah agar menahan diri dari kebencian, kedengkian dan kemungkaran antar sesama umat manusia.

Bahkan, jika menilik sejarah, pesan perdamaian dan persaudaraan melalui ibadah puasa ini begitu sangat terkait. Puasa tidak saja menjadi ritual umat Islam, karena agama-agama lain juga menganjurkan kepada pemeluknya berpuasa untuk pensucian jiwa, sebut saja Kristen dan Yahudi. Tidak hanya itu, ibadah puasa ini ternyata tidak hanya dimonopoli oleh agama samawi. Hindu dan Budha pun juga mempunyai anjuran puasa.

Mereka biasanya menjalankan puasa sebagai sarana atau persiapan untuk melakukan ritual dalam rangka mendekatkan diri kepada Sang Tuhan.

Konektifitas puasa dalam ajaran agama-agama ini seperti ditegaskan Allah dalam Qs. Al-Baqarah/2: 183, "*Wahai sekalian orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelummu agar kamu bertakwa*."[107] Jelas sudah, ibadah puasa merupakan salah satu mata rantai yang menunjukkan aspek ritual penting dalam agama-agama.

Jadi, melalui ibadah puasa, nuansa perdamaian dan persaudaraan harusnya lebih dikedepankan. Al-Qur`ân dengan jelas memperingatkan agar kita tidak melakukan tindakan kekerasan di muka bumi. "*Andaikan Allah tidak menolak (tindak kekerasan) antar suatu kelompok manusia dengan kelompok lain, niscaya gereja-gereja, Sinagog (rumah ibadah umat Yahudi), rumah ibadah apa pun (Mushollah) dan masjid-masjid yang dan semua rumah ibadah dengan atas nama Allah banyak disebut, itu akan dihancurkan*" (Qs. Al-Hajj/22: 40).[108]

---

[١٠٧] يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ.

[١٠٨] وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَهُدِّمَتْ صَوَامِعُ وَبِيَعٌ وَصَلَوَاتٌ وَمَسَاجِدُ يُذْكَرُ فِيهَا اسْمُ اللَّهِ كَثِيْرًا.

Inilah bukti Islam sebagai agama yang damai dan anti-kekerasan. Sikap ini perlu dipupuk di bulan Ramadhan. Dengan harapan, pasca Ramadhan sikap tersebut terus dapat dipertahankan. Peran ini seirama dengan ajaran Islam yang berorientasi pada *rahmatan lil 'âlamîn*. Maksudnya, seseorang beragama itu bukan untuk menakut-nakuti orang lain yang kebetulan berbeda dengan kita, tapi merangkul dan bergandengan tangan dengan semua kalangan untuk memupuk persaudaraan dan perdamaian bersama-sama dalam perbedaan.

Ini menunjukkan bahwa persaudaraan dan perdamaian adalah bagian dari solidaritas kemanusiaan yang tak dapat dipisahkan dari bangunan keimanan. Sebab, keimanan tidak hanya berdimensi vertikal (manusia dengan tuhannya) tapi juga horizontal (manusia dengan lingkungannya). Itu sebabnya kesempurnaan proses ibadah puasa harus dituntaskan dengan zakat fitrah, yaitu pelepasan kekayaan untuk dibagikan kepada orang yang membutuhkan.

Dengan demikian, klimaks dari ajaran puasa adalah apabila seseorang telah berhasil melepaskan mentalitas ke-aku-an demi solidaritas ke-kita-an. Sebagai amal shaleh, ibadah puasa adalah manifestasi perjalanan spiritual menuju persaudaraan antar sesama manusia dan perdamaian yang sejati, dunia dan akhirat.

RAHASIA PUASA RAMADHAN

Jika merenungkan ibadah puasa bulan Ramadhan akan menemukan makna yang agung. Bahwa setiap saat dan sepanjang waktu, seperti tidur, diam, bekerja dan semua langkah orang yang sedang berpuasa bernafaskan ibadah kepada Allah Swt. Saat itu manusia bagaikan malaikat yang selalu taat kepada perintah Allah Swt sepanjang waktu. Namun ibadah manusia lebih unggul karena berhasil melewati tantangan dan godaan nafsu.

Ketika berpuasa di bulan Ramadhan sebenarnya seseorang dapat menggabungkan dengan ibadah lainnya, seperti shalat, baca *Al-Qur'ân Al-Karîm*, berdzikir, dan bersadekah. Karenanya, di bulan Ramadhan Allah Swt. menurunkan Al-Qur'ân, *Lailatul Qadar*, pintu Surga dibuka dan pintu Neraka ditutup, bahkan bulan Ramadhan diistimewakan hanya untuk diri-Nya.

Hakikat puasa adalah jihad melawan nafsu dirinya sendiri yang selalu mengajak pada keburukan. Bukan secara kebetulan jika pada bulan Ramadhan banyak terjadi jihad besar melawan musuh-musuh Islam dan kemenangan bagi umat Islam.

Ada beberapa catatan sejarah kemenangan umat Islam yang berjihad di bulan Ramadhan. Seperti perang Badar Kubra adalah kemenangan besar umat Islam

yang terjadi pada tahu ke 2 hijriyah, Ramadhan tahun Ke-8 Hijriyah Rasulullah mengutus sahabat agar merobohkan berhala kaum kafir Quraisy, Khalid bin al-Walid merobohkan berhala Al-'Uza, Amr bin Al-'Ash merobohkan berhala Suwa' dan Sa'ad bin Zaid Al-Asyhali merobohkan berhala Al-Manat. Pada 28 Ramadhan tahun Ke-92 Hijriyah panglima pejuang Islam Tariq bin Ziyad berhasil mengusai selat Giblaltar (*Jabal Thariq*) Spanyol dan mengalahkan Raja Rodrik dalam peperangan sengit. Ramadhan tahun Ke-584 Hijriyah, Salahuddin Al-Ayyubi dapat mengalahkan kaum Salib dan membebaskan sebagian besar negeri yang pernah dikuasai oleh pihak kaum Salib (Kristian).

Puasa identik dengan jihad bersenjata dan penaklukan. Karenanya ketika merayakan kemenangan jihad dengan takbir demikian juga kemenangan puasa Ramadhan saat lebaran tiba mengumandangkan takbir. Tujuan jihad di jalan Allah Swt. untuk meninggikan kalimat Allah dan menerapkan Al-Qur'ân di muka bumi demikian juga Allah Swt menjadikan bulan Ramadhan sebagai bulan *Al-Qur'ân Al-Karîm* bagi hambanya di muka bumi. Allah Swt berfirman: "*Bulan Ramadan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qurʻân sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-*

penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil)". (Qs. Al-Baqarah/2: 185).[109]

Rasulullah Saw menjadikan Ramadhan sebagai bulan Al-Qur'ân. Beliau berpuasa di siang hari sambil membaca Al-Qur'ân dan malam hari *murâja'ah* (mengulang-ulang) bacaannya bersama malaikat Jibril as. Bahkan pada sepuluh terakhir bulan Ramadhan menjelang wafat Rasulullah Saw. Malaikan Jibril memastikan urutan *Al-Qur'ân al-Karîm* dengan *murâja'ah* (membacakan ulang) yang disaksikan oleh Zaid bin Tsabit seperti susunan Al-Qur'ân yang ada di tangan kita sekarang.

Pada bulan Ramadhan Allah Swt membuka pintu rahmat-Nya selebar-lebarnya, sehingga pintu Surga selalu dibuka dan pintu Neraka selalu ditutup. Setiap kebaikan dilipatkan gandakan, sedikitnya sepuluh kali lipat sampai 700 kali lipat kecuali pahala puasa, karena akan dilipatkan sendiri oleh Allah Swt. tanpa ada batasnya. Karenanya, di bulan Ramadhan hati orang mukmin dibuka untuk berbuat baik dan enggan berbuat buruk.

Puasa satu bulan adalah dosis yang tepat untuk memperbaiki prilaku setahun. Kemudian jika seseorang yang mampu berpuasa membatalkan puasanya maka harus diganti pada hari di bulan-bulan lainnya. Jika

---

[109] شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ.

telah melewati puasa tahun berikutnya maka harus membayar denda (*fidyah*) untuk mengikat tali ikatan sosial. Berbeda dengan ibadah shalat yang ditinggalkan karena alasan syara' tidak harus digantinya.

Mudah-mudahan ibadah puasa kita dapat menangkap rahasia-rahasia puasa yang terkandung di dalamnya dan dapat diterapkan dalam kehidupan.

TADARUS AL-QUR'AN DI BULAN RAMADHAN

Diceritakan dari Watsilah bin Al-Asqa' bahwa Rasulullah Saw. bersabda: "*Suhuf Ibrahim diturunkan pada awal bulan Ramadhan, kitab Taurat turun di bulan Ramadhan, kitab Injil turun pada tanggal 13 Ramadhan, kitab Zabur turun pada tanggal 18 Ramadhan, dan Al-Qur'ân diturunkan setelah tanggal 24 Ramadhan*" (HR. Tabrani).[110]

Hadis ini menunjukkan betapa mulia bulan suci Ramadhan sehingga Allah Swt menurunkan kitab-kitab suci kepada rasul-rasul-Nya.[111] Semua agama samawi memiliki kitab suci sebagai pedoman dan panduan hidup agar tidak tersesat dalam mencari Tuhan yang berhak disembah dan dapat mengarungi hidup sesuai petunjuk Yang Maha Pencipta.

Kesesatan dan kerusakan akan terjadi jika sesuatu dioperasikan tidak sesuai dengan *manual book* (buku pedoman) sebagai pegangannya. Agama-agama

---

[110] نُزِلَتْ صُحُفُ إِبْرَاهِيْمَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ، وَأُنْزِلَتِ التَّوْرَاةُ لِسِتٍّ مَضَيْنَ مِنْ رَمَضَانَ، وَأُنْزِلَ الْإِنْجِيْلَ لِثَلَاثَ عَشْرَةَ خَلَّتْ، وَأُنْزِلَ الْقُرآنُ لِأَرْبَعَ وَعِشْرِيْنَ مِنْ رَمَضَانَ.

[111] Silahkan baca buku Kemukjizatan Menghafal Al-Qur`ân (PT Elex Media Komputindo, 2015) karya Muhammad Makmun Rasyid.

samawi pasti dilengkapi dengan kitab suci sebagai pedoman dalam beragama dan menjalani hidup. Allah menurunkan Suhuf untuk agama Al-Hanif, Nabi Ibrahim as. Kitab Taurat kepada agama Yahudi Nabi Musa as, kitab Zabur kepada Nabi Daud as, kitab Injil kepada agama Kristen Nabi Isa as, dan Al-Qur'ân kepada agama Islam Nabi Muhammad Saw.

Nabi Muhammad Saw adalah visualisasi Al-Qur'ân dalam menjalani hidup dan keteladanan bagi umatnya. Pada saat bulan Ramadhan tidak hanya mengulang-ulang membaca Al-Qur'ân namun juga bertadabbur dan mengamalkannya. Rasulullah Saw melakukan hal tersebut di masjid. Rasulullah Saw. bersabda: "*Dan tidaklah satu kaum berkumpul dalam satu rumah dari rumah-rumah Allah (masjid), mereka membaca Kitab Allah dan saling mempelajarinya diantara mereka, kecuali ketenangan akan turun kepada mereka, kasih sayang akan menyelimuti mereka, malaikat akan menaungi mereka, dan Allah akan menyebutkan mereka di tengah mahluk yang ada di sisi-Nya*".[112]

[112] مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللهِ يَتْلُوْنَ كِتَابَ اللهِ، وَيَتَدَارَسُوْنَهُ بَيْنَهُمْ، إِلاَّ نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِيْنَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلاَئِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيْمَنْ عِنْدَهُ.

Tradisi membaca Al-Qur'ân di bulan Ramadhan dilestarikan oleh paran ulama salaf.[113] Qatadah memiliki tradisi mengkhatamkan Al-Qur'ân setiap tujuh hari, tapi kalau bulan Ramadhan mengkhatamkan Al-Qur'ân setiap tiga hari dan pada sepuluh terakhir Ramadhan mengkhatamkan Al-Qur'ân setiap malam. Imam Syafi'i mengkhatamkan Al-Qur'ân enam puluh kali selama bulan ramadhan, yang semua itu dibaca saat menunaikan shalat. Imam Malik menghentikan baca hadis dan mengajar kitab selama bulan Ramadhan untuk membaca Al-Qur'ân.

Para ulama terdahulu membaca Al-Qur'ân sekaligus mempelajari ilmu-ilmu yang terkandung di dalamnya dan diamalkan dalam kesehariannya. Pembacaan Al-Qur'ân seperti inilah yang tercermin dalam intelektualitas dan kepribadian mereka sehingga memadukan agama, ilmu dan amal. Pola interaksi ilmu, agama dan amal mulai memudar akhir-akhir ini sehingga membaca hanya dimaknai sebagai pekerjaan rutinitas atau hanya menikmati kemerduan bacaannya.

Banyak distorsi pemanaknaan bahasa pembaca atau yang banyak baca Al-Qur'ân dalam kontek ibadah dan keilmuan. Realitanya, banyak masjid yang mencari imam shalat yang bacaannya bagus bukan yang banyak ilmunya karena banyak membaca. Mereka salah faham dengan hadis yang menyatakan bahwa yang paling

[113]Silahkan baca buku Quantum Ramadhan – Cerdas Meningkatkan Kualitas Diri Di Bulan Suci (Genius Media, 2015) dengan judul "Tradisi Penghafal Al-Qur`ân di Bulan Ramadhan oleh Muhammad Makmun Rasyid.

layak menjadi imam adalah *aqrauhum* (yang banyak baca). Dianggapnya yang lebih utama menjadi imam adalah yang *fasih* dan merdu suaranya, padahal sebenarnya yang utama itu adalah yang pintar karena banyak membaca.

Ada beberapa tipe dalam membaca Al-Qur'ân. Diantaranya, pembaca yang hanya terpaku pada keindahan sifat huruf dan tartilnya, pembaca yang memahami maknanya sebagai dasar pengamalan agama dan pembaca yang menjadikan Al-Qur'ân sebagai dasar membangun intelektualitas. Semestinya orang yang membaca Al-Qur'ân dapat memperindah suara dalam mengucapkan huruf-hurufnya, menjadikan sumber intelektualitas dan pijakan dalam kehidupannya. Tuntunan ini ditegaskan dalam firman Allah Swt yang turun pertama kali kepada nabi Muhammad Saw: "*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya*. (Qs. Al-'Alaq/96: 1-5).[114]

[114] إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ . خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ . اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ . الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ. عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ.

RAMADHAN BULAN BERBAGI

Saat sore hari 'ngabuburit', kita melihat seorang nenek tua umur 60-an tahun jualan Kolak untuk santapan *takjil* buka puasa. Kadangkala jualannya laku sampai habis dan kadangkala hanya sedikit yang terjual. Nenek tua ini masih berjibaku dengan jualannya padahal ia telah berumur. Sepatutnya nenek itu sudah menikmati dari hasil kerjanya atau dijamin oleh keluarganya. Tetapi nenek ini harus berbanting tulang untuk mencari sesuap nasi untuk bertahan hidup.

Fenomena lainnya di bulan suci Ramadhan adalah banyak pengemis, entah diorganisir oleh pihak-pihak yang mengambil keuntungan atau memang karena kehendak sendiri untuk memenuhi kebutuhannya. Tetapi kita saksikan ibu-ibu dan anaknya dan laki-laki tua di jalanan yang meminta-minta belas kasihan untuk memenuhi hajat hidupnya. Sepatutnya mereka berkumpul dengan keluarganya untuk menikmati hidup bersama di bulan Ramadhan, namun mereka di sore hari bahkan malam hari masih ada di jalanan untuk meminta-minta rupiah.

Fenomena di atas mengingatkan terhadap kehidupan kita semua yang sedang berpuasa, menahan lapar, haus dan hubungan badan agar selalu menimbang dan mensyukuri nikmat yang dikaruniakan oleh Allah Swt. Sebab nikmat dapat lebih dirasakan

pada saat nikmat itu pergi. Dengan berpuasa kita mengasah kepekaan kita tentang hilangnya nikmat kaya karena miskin, nikmat sehat karena sakit, nikmat makan karena lapar, nikmat minum karena haus, dan nikmat berkeluarga saat jauh dari keluarga.

Kepekaan sosial itu akan mengasah rasa empati untuk senantiasa berbagi dengan orang yang tidak beruntung, berbagi dengan orang yang membutuhkan sehingga muncul rasa ingin menolong dan membantu mengatasi penderitaan orang lain. Berbagi merasakan kemiskinan dan kekurangan kebutuhan hidup dilakukan dengan cara puasa, dan berbagi untuk menutupi kebutuhan orang lain. Sedangkan berbagi kebahagiaan dengan cara membagi kelebihan harta dan kekayaan kita kepada orang fakir dan miskin dengan cara berzakat, berwakaf dan sedekah.

Zakat dilakukan oleh orang yang mempunyai batas kekayaan tertentu untuk dibagikan sebagian tertentu kepada delapan macam orang yang berhak menerimanya (*ashnâf tsmâniyah*). Yaitu fakir, miskin, pekerja zakat, yang baru masuk Islam, orang bangkrut berhutang, pejuang agama Allah Swt, kehabisan biaya perjalanan termasuk penuntut ilmu, hamba sahaya. Zakat adalah kewajiban yang harus ditunaikan bukan kedermawanan dari orang kaya. Sebab harta itu memang terdapat hak orang lain, bukan hanya haknya diri sendiri.

Wakaf adalah kedermawanan seseorang untuk menginvestasikan kekayaan untuk selamanya di dunia

dan akhirat. Sebab harta wakaf harus dijaga kelestariannya; pokoknya yang harus dikelola dan dikembangkan sehingga hasilnya dibagikan sesuai dengan peruntukannya. Wakaf bersifat produktif dan jangka panjang, karena harta wakaf hanya dapat dimamfaatkan hasilnya. Sedangkan sadekah adalah bentuk berbagi karena empati kepada yang lain, tanpa dibatasi jumlah harta yang dimiliki dan berapa banyak dibagikan kepada yang lain serta dapat dipakai dan konsumsi secara langsung.

Puasa sebagai ibadah yang sangat istimewa di hadapan Allah Swt mengajarkan untuk selalu berbagi. Rasulullah Saw memotivasi umatnya untuk berbagi makanan berbuka kepada orang yang berpuasa melalui sabdanya: *"Barangsiapa di antara kalian memberi makanan untuk berbuka kepada orang-orang mukmin yang berpuasa di bulan ini, maka di sisi Allah nilainya sama dengan membebaskan seorang budak dan dia diberi ampunan atas dosa-dosa yang lalu. Sahabat-sahabat lain bertanya: "ya Rasulullah! Tidak semua kami mampu berbuat demikian." Rasulullah meneruskan: "Jagalah dirimu dari api neraka walaupun hanya dengan sebiji kurma. Jagalah dirimu dari api neraka walaupun hanya dengan seteguk air."*[115]

---

[115] مَنْ فَطَّرَ فِيهِ صَائِمًا كَانَ لَهُ عِتْقُ رَقَبَةٍ، وَمَغْفِرَةٌ لِذُنُوبِهِ . قِيْلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ، لَيْسَ كُلُّنَا نَجِدُ مَا نُفَطِّرُ بِهِ الصَّائِمَ . قَالَ: يُعْطِي اللَّهُ هَذَا الثَّوَابَ . مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا عَلَى مَذْقَةِ لَبَنٍ، أَوْ تَمْرٍ، أَوْ شَرْبَةِ مَاءٍ.

Ketika seseorang tidak mampu melaksanakan ibadah puasa karena usia lanjut, maka ia harus membayar Fidyah, memberi makan satu orang miskin, sebagai pengganti setiap hari puasa yang ditinggalkannya. Begitu juga ibu hamil atau menyusui yang meninggalkan ibadah puasa pada bulan Ramadhan, dan tidak dapat mengganti (*qadha'*) puasa sampai melewati bulan Ramadhan berikutnya, maka selain mengganti puasanya juga harus membayar *Fidyah* (tebusan). Saat seseorang terjerumus berhubungan badan dengan pasangannya di siang hari bulan Ramadhan maka sanksinya adalah memberi makan kepada 60 orang miskin. Ketika umat muslim telah melewati latihan jasmani dan rohani di bulan Ramadhan maka menyambut kemenangannya diperintahkan untuk mengeluarkan zakat Fitrah yang dibagikan kepada yang membutuhkan sebelum shalat 'Id dilaksanakan.

Keterkaitan puasa sebagai ibadah rahasia antara hamba dengan Sang Khaliq maka berhubungan erat dengan penyebaran kasih sayang kepada makhluknya dengan cara berbagi. Pada saat seorang muslim tidak mampu melakukan ibadah puasa maka cara mendekatkan diri kepada Allah dengan cara berbagi kepada hamba Allah Swt. Semua ini menunjukkan bahwa bulan Ramadhan adalah bulan mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan ibadah puasa untuk Sang Pencipta dan berbagi kepada para hamban-Nya.

SYARAT PUASA YANG ISTIMEWA

Banyak orang yang berpuasa di bulan Ramadhan yang tidak mendapat apa-apa kecuali merasakan lapar dan haus. Berpuasa yang hanya menahan diri dari makan, minum dan seks yang sifatnya lahiriyah maka yang didapat adalah manfaat yang sifatnya fisik, seperti kesehatan tubuh dan berkurangnya berat badan. Namun puasa Ramadhan yang dikehendaki oleh Allah Swt adalah manfaat rohani dan meraih takwa.

Ada beberapa syarat batin yang yang wajib dilaksanakan oleh orang yang berpuasa agar meraih keutamaan puasa. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya, *Ihyâ' Ulûmiddîn* menyebutkan enam syarat agar seseorang meraih nilai puasa yang istimewa. *Pertama,* memelihara pandangan mata dari segala sesuatu yang tidak baik, juga menjaganya dari sesuatu yang dapat mengganggu hati dari mengingat *(dzikir)* kepada Allah SWT.

Kedua, menjaga mulut dari berbicara bohong, menggunjing keburukan orang lain, menebar permusuhan, dan segala pembicaraan yang buruk dan mengakibatkan pada keadaan yang kurang baik. *Ketiga*, menjaga pendengaran dari suara yang tidak baik dan mengakibatkan keresahan pada dirinya. Sebab, sesuatu yang dilarang untuk diucapkan pastinya dilarang untuk didengarkan. Karenanya, Allah Swt menyamakan antara

orang yang mendengarkan dengan orang yang makan barang haram. "*Mereka itu adalah orang-orang yang suka mendengar berita bohong dan banyak memakan makanan yang haram*" (Qs. Al-Mâidah/5: 42).[116]

Keempat, menjaga seluruh organ tubuhnya dari semua perbuatan maksiat. Seperti tangan jangan pernah menyentuh sesuatu yang diharamkan, kaki jangan sampai melangkah ke tempat yang diharamkan dan perut saat berbuka jangan ada barang haram yang masuk. *Kelima*, tidak mengkonsumsi yang berlebihan sampai kekenyangan saat berbuka. Allah Swt sangat membenci orang yang kekenyangan meskipun memakan makanan halal. Coba renungkan, bagaimana seseorang dapat mengambil hikmah puasa jika seseorang menahan lapar dan haus untuk melemahkan nafsu dan mengalahkan syaitan, sementara saat berbuka ia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan rasa yang dialami pada saat berpuasa di siang hari.

Acapkali ditemukan di bulan Ramadhan seseorang membeli macam-macam makanan dan minuman yang tak pernah dimakan sebelumnya dengan alasan untuk memenuhi keinginan untuk di makan saat berbuka di malam harinya. Dapat dimengerti, bahwa tujuan berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu dan menguatkan keinginan bertakwa. Namun, ketika seseorang menahan hawa nafsu dengan berpuasa di siang hari dan di malam harinya melampiaskan hawa

---

[116] سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ.

nafsunya maka puasa di bulan Ramadhan bukan menjadi kebaikan, tetapi malah menguatkan hawa nafsunya.

Keenam, Setelah berbuka puasa, seseorang yang menjalankan ibadah puasa senantiasa khawatir dan harap-harap cemas, apakah puasanya diterima dan ia termasuk orang-orang yang dekat dengan Allah Swt ataukah puasanya ditolak sehingga termasuk orang-orang yang celaka. Begitulah sikap orang yang ingin menggapai puasa yang istimewa.

Syarat-syarat puasa tersebut yang membedakan derajat orang-orang yang berpuasa. Menurut Al-Ghazali, ada tiga kategori derajat orang berpuasa. *Pertama*, puasa pada umumnya (*shaum al-Umum*). Yaitu puasa yang hanya menahan lapar, haus dan nafsu seksnya. *Kedua*, puasa khusus (*shaum al-Khusus*). Yaitu, selain memenuhi syarat puasa juga menjaga seluruh panca inderanya dari segala bentuk maksiat. *Ketiga*, puasa istimewa (*shaum khushushu al-Khushush*). Yaitu, selain memenuhi dua model puasa tersebut juga hatinya berpuasa dari sifat tercela dan menahan pikirannya dari berpikir dan mengingat kepada selain Allah Swt. Mudah-mudahan kita dapat menggapai puasa yang istimewa.

TRAINING MANAJEMEN SYAHWAT KALA PUASA

Bagi pemuda yang berkeinginan untuk menikah, tapi tidak mempunyai dukungan ekonomi dan mentalitas yang cukup, Rasulullah Saw menganjurkan untuk berpuasa. Tujuannya agar pemuda tersebut tidak terperosok ke dalam jurang kemaksiatan. "*Siapapun yang belum mampu menikah, maka hendaklah berpuasa. Karena puasa adalah penjaga baginya*" (HR. Bukhari dan Muslim).[117]

Hadis ini menunjukkan bahwa ada kaitan erat antara puasa dengan pengaturan syahwat. Tahukah anda, apa itu syahwat? Imam Al-Ghazali mendefinisikannya dengan istilah: *nuzu' an nafs ila ma turiduh*, yaitu kecenderungan jiwa terhadap apa yang dikehendakinya. Keinginan manusia untuk melakukan dan mendapatkan segala hal yang dia sukai dan selalu ingin menambah lagi dan lagi, itulah syahwat.

Aneka syahwat ini dijelaskan Allah dalam Qs. Ali Imrân/3: 14, "*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia, kecintaan kepada apa-apa yang diingini yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis*

---

[117] مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ ٱلْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ.

emas dan perak, kuda pilihan, binatang binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)."[118]

Ayat di atas menyiratkan, syahwat sebagai potensi keinginan manusia. Allah menegaskan, pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan kesenangan kepada wanita atau lawan jenis (seksual), anak-anak (kebanggaan), harta kekayaan (kebanggaan, kesombongan dan kemanfaatan), kendaraan yang bagus (kebanggaan, ke-nyamanan dan kemanfaatan), binatang ternak (kesenangan dan kemanfaatan), dan sawah ladang (kesenangan, kemanfaatan).

Dengan demikian, kecenderungan manusia pada kesenangan seksual, harta benda dan kenyamanan adalah perkara, manusiawi. Dalam diri manusia, syahwat ini berperan penting, karena ia menjadi penggerak tingkah laku. Kalau lapar dan dahaga datang, ia akan mengarahkan manusia untuk mencari makanan dan minuman. Bila melihat perempuan seksi, yang dominan adalah syahwat seksual. Maka, dorongan keinginannya selalu mengarah kepada hal-hal yang dapat memberikan kepuasan seksual.

---

[118] زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِيْنَ وَالْقَنَاطِيْرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ.

Jadi, kecenderungan syahwat itu tergantung apa yang sedang dominan dalam dirinya. Syahwat seksual, syahwat politik, syahwat kepemilikan, syahwat kenyamanan, syahwat harga diri, syahwat kelezatan dan lainnya. Ibarat anak kecil, ia akan bebas dan tak terkendali jika selalu dimanjakan dan dituruti. Supaya terkendali dan tumbuh menjadi pribadi yang baik, anak tersebut harus dididik dengan ilmu pengetahuan.

Begitu pula dengan syahwat, dorongan keinginan yang beraneka ragam itu akan mengarah pada hal-hal yang posistif jika kita mampu mengendalikannya. Lalu, bagaimana cara mengendalikan syahwat?. Pada titik inilah, puasa mempunyai peran besar dalam "mendidik" syahwat yang liar itu. Nah, bulan Ramadhan adalah kesempatan emas bagi kita untuk menjalani training manajemen syahwat secara langsung melalui puasa Ramadhan selama satu bulan.

Materi penting dalam training manajemen syahwat selama berpuasa di bulan Ramadhan adalah latihan mengendalikan syahwat yang halal. Syahwat jenis ini perlu ditundukkan, karena untuk mempermudah seseorang dalam mengendalikan syahwat haram. Jika tidak terbiasa mengendalikan syahwat halal, akan sulit bahkan mustahil baginya untuk mengendalikan syahwat yang haram. Mengapa? karena, syahwat yang haram pasti terasa lebih nikmat, lebih mudah, lebih banyak dan lebih kuat dorongan untuk melakukannya.

Contoh, menerima honor atau gaji itu jelas halal. Tetapi, syahwat manusia selalu mendorong untuk

mendapatkan gaji yang lebih dan lebih besar lagi. Jika dituruti, tentu tidak ada kata puas, sebesar apapun gajinya selalu ingin lebih. Manusia bisa mengendalikan atau tidak?. Jika tidak mampu mengendalikan, syahwat yang haram (perilaku korupsi) sudah mengincar. Bila ada kesempatan, pasti ia tak segan untuk melakukan korupsi untuk memuaskan syahwat mendapatkan gaji yang lebih.

Jadi, training manajemen syahwat di bulan Ramadhan ini fokus pada tiga induk syahwat halal yang sudah *built in* dalam diri manusia, yakni syahwat makan, syahwat minum, dan syahwat kemaluan (seks). Jika ketiga hal ini dilanggar, training langsung dinyatakan gagal, alias batal puasanya. Bila seorang tidak mampu dan tidak terbiasa mengendalikan ketiga syahwat dalam kondisi halal, ia dengan mudah terjerumus ke dalam syahwat haram.

Korupsi misalnya, jelas bukan dilakukan oleh orang miskin yang sekadar butuh makan dan minum. Tapi, dilakukan oleh orang-orang yang bergaji besar. Perselingkuhan juga bukan dilakukan oleh pria dan wanita lajang, tetapi oleh mereka yang sudah punya pasangan halal. Mereka tak puas dengan pasangannya dan apa yang dimilikinya.

Walhasil, syahwat makan, minum, dan seks itu harus mampu dikendalikan dengan baik dalam situasi dan kondisi yang halal. Kalau tidak, ketiga syahwat tersebut akan mendorong seseorang untuk mendapatkannya dengan menghalalkan segala cara.

Tanpa mengenal halal dan haram. Mari kita manfaatkan puasa Ramadhan sebagai training manajemen syahwat dengan baik.

PUASA RAMADHAN
UNTUK MEMENUHI KOMITMEN

Janji adalah hutang yang harus dibayar. Bagi orang yang punya integritas tinggi tidak mudah berjanji karena saat mengucapkan janji yang terpikir adalah untuk menepatinya. Orang yang mudah berjanji biasanya mudah pula untuk menyalahinya. Jika hewan peliharaan dapat diikat geraknya dengan tali dilehernya, maka manusia dapat diikat dengan janjinya. Betapa pentingnya bagi manusia untuk menepati janjinya.

Orang-orang dipercaya untuk memimpin dan mendudukan jabatan tertentu bukan semata-mata karena kecerdasannya tetapi karena mampu menumbuhkan dan memelihara kepercayaan. Karenanya, sifat para rasul yang pertama adalah terpercaya karena dapat memenuhi janjinya. Nabi Ibrahim as. sebagai bapak dari para rasul adalah orang yang sangat memenuhi janjinya.

Saat Nabi Ibrahim memohon agar dikaruniai anak, dan berjanji kepada Allah Swt bahwa kelak setelah punya anak akan tetap taat terhadap perintahnya. Maka setelah Allah Swt. mengaruniai anak yang bernama Ismail, kemudian Allah Swt memerintah Nabi Ibrahim melalui mimpi untuk menyembelih anaknya sebagai *qurban* (mendekatkan diri) kepada Allah. Nabi Ibrahim as memenuhi perintah itu dengan menawarkan

pelaksanaan *qurban* kepada Ismail, yang disambutnya dengan penuh ketaatan oleh Ismail. Nabi Ibrahim memenuhi komitmennya.

Demikian juga Nabi Ismail sangat terkenal dengan orang yang sangat komitmen untuk memenuhi janjinya. Dalam suatu riwayat, jika Nabi Isma'il berjanji untuk bertemu seseorang di suatu tempat, maka ia menunggu sampai tiga hari jika yang berjanji belum datang ke tempat yang dijanjikan. Sifat Nabi Ismail itu dilukiskan oleh Allah Swt dalam Al-Qur'ân: "*Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka) kisah Ismail (yang tersebut) di dalam Al-Qur'ân. Sesungguhnya ia adalah seorang yang benar janjinya, dan dia adalah seorang rasul dan nabi*" (Qs. Maryam/19: 54).[119]

Nabi Muhammad Saw dikenal dengan orang yang jujur dan menepati janjinya sehingga mendapat keperrcayaan masyarakat dan mendapat gelar *Al-Amin* (yang terpercaya). Bahkan Allah Swt berkali-kali menyebut dalam Al-Qur'ân bahwa Allah Swt adalah Yang Maha Memenuhi janji dan tak pernah mengingkari janji-Nya. "*Sesungguhnya Allah tidak menyalahi janji* " (Qs. Ali Imrân/3: 9).[120]

Puasa Ramadhan bagi orang mukmin adalah pemenuhan janjinya saat mengikrarkan Islam. Bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad Saw

---

[١١٩] وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا.

[١٢٠] إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ.

adalah utusan-Nya. Saat berpuasa semata-mata tunduk pada perintah-Nya sehingga meninggalkan sesuatu yang diinginkan oleh dirinya.

Biasanya, seseorang mempersembahkan sesuatu dalam menyembah, tetapi dalam ibadah puasa persembahannya adalah meninggalkan sesuatu yang diinginkan demi ridha-Nya. Saat puasa di bulan Ramadhan semua bersatu dalam amal menuju satu tujuan. Semua orang muslim tidak makan, tidak minum dan tidak menyalurkan nafsu syahwatnya di siang hari, di bulan dan waktu yang sama. Tidak ada bedanya antara yang kaya dengan yang miskin sehingga sama-sama tidak bisa menikmati konsumsi. Semua mukmin yang berpuasa menuju pada pelabuhan takwa.

Tanda-tanda bahwa berpuasa untuk memenuhi komitmen keimanan kepada Allah Swt adalah mengumandangkan takbir dipenghujung Ramadhan, di saat merayakan hari kemenangan. Memuji kebesaran Allah Swt bahwa manusia dapat kembali menyalakan fitrahnya. Dalam takbir juga memuji kebesaran Allah Swt dan hanya menyembah-Nya tanpa menyekutukan dengan yang lain.

Puasa Ramadhan adalah bentuk pemenuhan komitmen hanya bertuhan kepada Allah Swt dalam segala ibadah dan perbuatan. Bukan bertuhan pada materi, jabatan atau kesenangan duniawi yang didorong oleh hawa nafsu. Semua dorongan hawa nafsu ditinggalkan karena memenuhi janji kepada Allah Swt. Puasa Ramadhan sebulan penuh dengan amalan-

amalan sunnahnya semata-mata karena untuk memenuhi pengakuan diri bahwa Nabi Muhammad Saw adalah utusan yang membawa risah dari Allah Swt.

LAILATUL QADAR MEMAKSIMALKAN KUALITAS HIDUP

Allah Swt melipat gandakan pahala shalat berjamaah sebesar 2.700 persen dari pada shalat sendiri. Artinya, orang yang melakukan shalat berjemaah akan mendapat pahala 27 derajat dibanding orang yang shalat sendirian yang hanya mendapat satu pahala. Perbuatan baik orang akan dilipat gandakan oleh Allah Swt sepuluh kali lipat sampai 700 kali lipat, kecuali pahala puasa yang tiada batas. Orang yang masuk surga bukan karena amalnya tetapi karena rahmat Swt. Dari Abu Hurairah ra, ia berkata: Rasulullah Saw bersabda*: "Amal saleh seseorang diantara kamu sekali-kali tidak dapat memasukkannya ke dalam surga.*" Mereka (para sahabat) bertanya*, "Hai Rasulullah, tidak pula engkau?*" Rasulullah menjawab*, "Tidak pula aku kecuali bila Allah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya kepadaku*" (HR. Muslim).[121]

Allah Swt memberi bonus *rahmat* (kasih sayang) di sepuluh hari pertama bulan Ramadhan, *maghfirah* (pengampunan) di sepuluh hari kedua dan pada sepuluh hari terakhir selain *'itqun min al-Nâr*

---

[121] لَا يُدْخِلُ أَحَدًا الْجَنَّةَ عَمَلُهُ قَالُوا وَلَا أَنْتَ يَا رَسُول اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ وَلَا أَنَا إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ بِمَغْفِرَتِهِ وَرَحْمَتِهِ.

(pembebasan dari api neraka) juga ditambah *Laitul Qadar* yang kualitas ibadah di dalamnya melebih ibadah 1000 bulan atau lebih 83 tahun. Pada malam *Lailatul Qadar* diturunkan Al-Qur'ân sebagai buku petunjuk manusia agar selalu memelihara kemanusiaannya dan mukjizat terbesar dalam sejarah hidup manusia.

Dengan izin Allah Swt, pada malam *Lailatul Qadar* para malaikan turun ke bumi menemui orang yang mempersiapkan diri menyambutnya, sehingga jiwanya merasakan salam (rasa aman dan damai) yang tak terbatas sampai fajar malam *Lailatul Qadar*, tetapi sampai akhir hayat menuju fajar kehidupan baru di hari kemudian kelak.

Syaikh Muhammad 'Abduh, menjelaskan pandangan Imam Al-Ghazali tentang kehadiran malaikat dalam diri manusia. 'Abduh memberi ilustrasi berikut: Setiap orang dapat merasakan bahwa dalam jiwanya ada dua macam bisikan, baik dan buruk. Manusia sering merasakan pertarungan antar keduanya, seakan apa yang terlintas dalam pikirannya ketika itu sedang diajukan ke satu sidang pengadilan. Yang ini menerima dan yang itu menolak, atau yang ini berkata lakukan dan yang itu mencegah, sampai akhirnya sidang memutuskan sesuatu. Yang membisikkan kebaikan adalah malaikat, sedang yang membisikkan keburukan adalah setan atau paling tidak, kata 'Abduh, penyebab adanya bisikan tersebut adalah malaikat atau setan.

Untuk menyambut *Lailatul Qadar* dan hadirnya para malaikat yang membawa salam, maka Nabi Saw menganjurkan i'tikaf di masjid pada sepuluh terakhir di bulan Ramadhan. Dari Ibnu Umar, ia berkata: "*sesungguhnya Nabi Muhammad Saw i'tikaf sepuluh terakhir bulan Ramadhan*" (HR. Bukhari).[122]

I'tikaf adalah diam di masjid dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Swt. Orang yang beri'tikaf dalam rangka perenungan dan penyucian jiwa. Masjid adalah tempat suci. Segala aktifitas kebajikan bermula di masjid. Di masjid pula seseorang diharapkan merenung tentang diri dan masyarakatnya, serta dapat menghindar dari hiruk pikuk yang menyesakkan jiwa dan pikiran guna memperoleh tambahan pengetahuan dan pengkayaan iman. Itu sebabnya ketika melaksanakan i'tikaf, dianjurkan untuk memperbanyak doa dan bacaan Al-Qur`ân, atau bahkan bacaan-bacaan lain yang dapat memperkaya iman dan takwa.

Orang yang akan mendapat *Lailatul Qadar* adalah orang yang mempunyai jiwa kesadaran dan suci. Pada malam itu, kehadiran *Lailatul Qadar* menjadi *qadar* dalam arti, saat menentukan bagi perjalanan sejarah hidupnya di masa-masa mendatang. Saat itu, bagi yang bersangkutan adalah saat titik tolak guna meraih kemuliaan dan kejayaan hidup di dunia dan di akhirat

---

[122] عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَعْتَكِفُ فِي الْعَشْرِ الْأَوَاخِرِ مِنْ رَمَضَانَ.

kelak. Dan sejak saat itu, malaikat akan turun guna menyertai dan membimbingnya menuju kebaikan sampai terbitnya fajar kehidupannya yang baru dalam menjemput kematian.

Semua paparan di atas menunjukkan bahwa hidup tidak diukur dari seberapa panjang kuantitasnya tetapi seberapa besar kualitasnya. Para imam mazhab Fikih yang melegendaris, seperti Imam Abu Hanifah, Imam Malik, Imam Syafi'i dan Imam Ahmad bin Hanbal tidak ada yang berumur lebih dari 100 tahun, tetapi kualitasnya hidupnya terus sampai sekarang, bahkan sampai akhir masa. Kualitas hidup tidak semata-mata kerja keras dan tidak mengenal istirahat, tetapi perlu disertai kecerdasan bekerja dan doa. Kesungguhan menjalani hidup yang disertai doa akan menyebabkan turunnya pertolongan dan rahmat Allah Swt, sehingga menjadi kehidupan yang tidak pernah mati dan hidup menjadi maksimal.

MALAM LAILATUL QADAR DAN PERUBAHAN HIDUP

Bulan Ramadhan memiliki sekian banyak keistimewaan, salah satunya adalah *Lailatul Qadar* yang diturunkan pada sepuluh hari terakhir. Yaitu malam yang lebih baik dari seribu bulan, sehingga nilai ibadah bagi orang yang mendapatkannya lebih baik dari pada beribadah 83 tahun lamanya. *Lailatul Qadar* hanya diberikan kepada umat Muhammad Saw karena umur hidupnya rata-rata tidak sampai 100 bulan.

Dalam suatu riwayat, bahwa ayat tentang *Lailatul Qadar* (surat Al-Qadar) diturunkan berkenaan dengan kekaguman sahabat Nabi Saw kepada seorang Bani Israil. Dikisahkan bahwa Rasulullah Saw menceritakan tentang seorang laki-laki dari Bani Israil yang hidup dalam kesempurnaan sebagai hamba. Hari-harinya, siang dan malam di isi dengan ibadah kepada Allah Swt. Pada malam hari ia berdoa, dan siang hari ia berjuang untuk berdakwah dijalan Allah Swt.

Kisah ini membuat kagum kaum Muslimin. Mereka tentu membayangkan betapa mulianya hidup laki-laki Bani Israil itu. Sanggupkah mereka melampaui perilaku seperti itu?. Jika di hitung-hitung, usia rata-rata umat Bani Israil 80 tahunan, sementara kaum muslimin di bawah itu. Tentu secara matematis, tak akan bisa mengejar "kesempurnaan ibadah" yang dilakukan laki-

laki dari Bani Israil. Kemudian Malaikat Jibril membawa wahyu ayat Al-Qadar yang menceritakan bahwa umat muslim yang mendapatkan *Lailatul Qadar* pada bulan Ramadhan pahalanya lebih baik dari pada ibadah 1000 bulan, sehingga nilainya lebih dari 80 tahun.

Kata *qadar* sendiri paling tidak digunakan untuk tiga arti: *Pertama*, penetapan dan pengaturan sehingga *Lailatul Qadar* dipahami sebagai malam penetapan Allah bagi perjalanan hidup manusia. *Kedua*, kemuliaan. Malam tersebut adalah malam mulia tiada bandingnya. Ia mulia karena terpilih sebagai malam turunnya Al-Qur`ân, serta karena ia menjadi titik tolak dari segala kemuliaan yang dapat diraih. *Ketiga*, sempit. Malam tersebut adalah malam yang sempit, karena banyaknya malaikat yang turun ke bumi. Ketiga arti tersebut dapat disatukan menjadi satu makna tentang *Lailatul Qadar*, yaitu malam yang mulia, yang bila diraih akan menetapkan masa depan manusia, dan bahwa pada malam itu malaikat-malaikat turun ke bumi membawa kedamaian dan ketenangan sehingga bumi menjadi sempit.

Lailatul Qadar ditegaskan oleh Nabi Saw akan turun pada sepuluh terakhir bulan Ramadhan karena hanya orang yang suci, sadar dan taat yang akan mendapatkannya. Setelah muslim melalui tahapan *rahmah* (kasih sayang) di sepuluh hari pertama, lalu *maghfirah* (pengampunan) di sepuluh hari kedua maka diharapkan pada sepuluh terakhir, "final" di bulan Ramadhan telah mencapai kesucian sehingga ia terpilih

menjadi hamba Allah Swt yang yang pantas mendapat *Lailatul Qadar*.

Orang yang mendapatkan *Lailatul Qadar* akan merasakan hadirnya malaikat pada malam hari sehingga jiwanya selalu terdorong untuk melakukan kebaikan-kebaikan, dan hatinya *salaam* (rasa aman dan damai) yang tak terbatas sampai fajar malam *Lailatul Qadar*, bahkan sampai akhir hayat menuju fajar kehidupan baru di hari kemudian kelak.

Lailatul Qadar yang turun kepada Rasulullah Saw terjadi pada bulan Ramadhan pada saat melakukan perenungan diri di Gua Hira' tentang tauhid dan kehidupan manusia. Saat jiwa beliau telah mencapai kesuciannya, turunlah Al-Ruh (Jibril) membawa ajaran dan bimbingan dari Allah Swt, sehingga terjadi perubahan total dalam perjalanan hidup Nabi Saw, bahkan perjalanan hidup umat manusia. Ajaran yang diturunkan oleh Allah Swt pada *Lailatul Qadar* adalah kitab Al-Qur'ân sebagai pedoman umat manusia.

Ayat Al-Qur'ân al-Karîm yang diturunkan oleh Allah Swt pada tanggal 17 Ramadhan kepada Nabi Muhammad Saw adalah *Iqra'*: "*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak*

diketahuinya".[123] Ayat ini menunjukkan bahwa kelebihan umat manusia adalah ilmu yang dapat diperoleh melalui membaca dan tulisan (*qalam*).

Dalam kontek membaca Al-Qur'ân terdapat tiga tipe pembaca: *Pertama*, membaca Al-Qur'ân sebagai ritual, penyejuk hati dan rutinis sebagai muslim. Bacaan ini hanya berpengaruah kepad aspek ibadah yang berhubungan dengan Allah semata. *Kedua*, membaca Al-Qur'ân yang sekaligus memahami maknanya, sehingga pembaca memahami kandungan *Al-Qur'ân Al-Karîm* dan mengagumi keagungannya. Namun belum tentu membacanya untuk dapat diterapkan dalam kehidupannya. Tipe ini dapat dilakukan oleh orang yang beriman dan yang tidak beriman. *Ketiga*, membaca Al-Qur'ân Al-Karîm selalin untuk ibadah dan pengetahuan juga untuk diterapkan dalam setiap langkah kehidupannya. Pola baca yang ketiga inilah yang dianjurkan untuk setiap muslim yang membaca Al-Qur'ân Al-Karîm.

Sebab, ayat *Iqra'* yang diturunkan pertama kali dalam wahyu Allah Swt. bersambung dengan menyebut nama-Nya. Ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'ân dan membaca fenomena (ayat Al-Qur'ân dan ayat *kauniyah*/fenomena alam) tidak boleh dilepaskan dengan teologi dan keimanan. Intelektualitas mestinya

---

[123] اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ . خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ . اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ . الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ. عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ.

paralel dengan keimanan, demikian juga keimanan harus diringi dengan pengetahuan. Intelektualitas yang lepas dari keimanan maka akan melahirkan kezaliman dan malapetaka yang menjauhkan dari Allah Swt. Nabi Muhammad Saw bersabda: "*Barangsiapa yang bertambah ilmunya tetapi tidak mendapat petunjuk Allah maka ia akan tambah jauh dari Allah.*"[124] Demikian juga keimann tanpa pengetahuan akan melahirkan fanatisme dan taklid buta, sehingga agama jauh dari misi sebenannya.

Membaca harus menjadi pijakan dalam meraih ketenangan dalam beriman kepada Allah Swt. Kerangka berpikir harus berpijak kepada tauhid yang mengantarkan kepada kesalehan intelektualitas. Demikian juga keimanan harus berpijak kepada pengetahuan sehingga menjadi mukmin yang bertaqwa. Nah, *Lailatul Qadar* yang membawa Al-Qur'ân semestinya membawa perubahan umat muslim kepada kehidupan yang damai dengan pengetahuan dan keimanannya.

[124] مَنِ ازْدَادَ عِلْماً، وَلَمْ يَزْدَدْ هُدًى لَمْ يَزْدَدْ مِنَ اللهِ إِلَّا بُعْداً.

SPRITUALITAS MUDIK

"MUDIK" bukan bayangan yang menyenangkan, tetapi anehnya di Indonesia mudik menjadi tradisi yang mengurat mengakar, dari masyarakat biasa, pengusaha sampai para pejabat negara. Tentu di balik itu semua ada makna yang besar baik dari aspek duniawi maupun ukhrawi, sehingga warga masyarakat tidak menghiraukan lagi berbagai kesulitan yang dijumpai saat mudik. Mereka tetap menampakkan raut kebahagiaan saat-saat mudik telah dekat. Dan bahkan ketika sampai di kampung halaman, perjuangan keras saat dalam perjalanan mudik tidak nampak lagi, yang nampak hanya raut kebahagiaan. Mereka bahagia bertemu dengan orang tua, saudara-saudara, dan para tetangga seakan sebuah reuni besar tahunan.

Setelah sekian lama merantau pergi dari kampung halaman, maka datangnya hari raya menjadi momen yang sangat menyenangkan karena berarti akan ada libur panjang yang dapat digunakan untuk bersilaturahim dengan sanak keluarga dan handai tolan. Semangat ini sejalan dengan seruan Islam agar kita senantiasa menjalin hubungan silaturrahim. Allah Swt berfirman: *"Hai sekalian manusia, dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya*

Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu" (Qs. Al-Nisâ`/4: 1).[125]

Rasulullah Saw bersabda, *"Barangsiapa yang ingin dilapangkan rezekinya, dan ingin dipanjangkan usianya, maka hendaklah dia menyambung silaturrahim."* (HR. Bukhari)[126]

Dalam ayat dan hadis ini, Allah dan Rasul-Nya sangat menganjurkan agar manusia senantiasa saling bersilaturrahim satu dengan yang lainnya, bahkan Rasulullah Saw menyatakan orang yang bersilaturrahim akan dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya. Karena itu, hendaknya mudik diniati untuk bersilaturrahim dengan famili, sahabat dan handai tolan agar mudik membawa keberkahan kepada kita semua.

Di samping itu, mudik juga menjadi ajang untuk bermaaf-maafan sesama anak adam. Di sini perlunya mudik, sungguhpun jauh dan merepotkan, tetapi pada saat-saat tertentu perlu dilakukan mengingat Allah Swt tidak ikut campur pada dua anak adam yang berseteru, artinya Allah Swt tidak akan mengampuni dosa salah satu pihak, selama pihak-pihak yang berseteru tidak saling memeaafkan. Setelah puasa kita sempurna satu

---

[125] يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا.

[126] مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِيْ أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ.

bulan dan Allah Swt memberi ampunan terhadap dosa-dosa kita (*kharaja min dzunûbihi kayaumin waladathu ummuhu*),[127] tinggal kita membersihkan dosa-dosa kita sesama anak adam. Jika mudik dimaknai dalam konteks ini, maka mudik memiliki makna yang baik, tidak sia-sia betapapun kita telah mengeluarkan tenaga dan biaya serta kerepotan-kerepotan lainnya saat mudik. Inilah yang kita sebut "Idul Fitri", yaitu kembali kepada kesucian.

Namun demikian, ada sisi negatif mudik, di mana mudik seringkali menjadi ajang unjuk kesuksesan. Para pemudik biasanya sangat bangga jika mudik lebaran dapat memperlihatkan kesuksesannya kepada masyarakat, misalnya sudah dapat membeli kendaraan, seperti motor atau mobil atau barang-barang berharga lainnya. Kebanggaan didapat manakala masyarakat sudah mengakuinya bahwa yang bersangkutan sukses di perantauan. Karena itu, himbauan-himbauan pemerintah agar para pemudik menggunakan angkutan umum tidak menggunakan sepeda motor tidak dihiraukan. Para pemudik menggunakan sepeda motor, di samping dianggap praktis dan nantinya diperlukan untuk silaturrahim di kampung, juga sebagai ajang untuk memperlihatkan bahwa dirinya sudah mampu membeli kendaraan bermotor.

Sisi negatif lainnya, mudik seringali mendorong sikap konsumerisme. Banyak pemudik yang

[127] خَرَجَ مِنْ ذُنُوْبِهِ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ.

membelanjakan uangnya dengan sangat mudah, bahkan kadang-kadang untuk keperluan yang tidak mendesak. Ada yang menjadikan momen mudik seolah-olah untuk *euphoria* membelanjakan uangnya setelah sekian lama merantau. Apalagi ada anggapan dari masyarakat yang tidak merantau seolah-olah para perantau itu bos, sehingga para perantaupun terhipnotis untuk berprilaku seperti bos tanpa mempertimbangkan ketebalan kantongnya. Di sisi lain juga para pedagang menanawarkan dagangannya dengan sangat menarik, dari pakaian sampai makanan, bahkan kendaraan, sehingga para pemudik terpancing untuk berbelanja. Akibatnya kadang-kadang uang yang dicari setahun lamanya hanya habis untuk mudik.

Sisi negatif ini perlu dikurangi atau bahkan kalau bisa dihilangkan sama sekali agar mudik dapat memberikan makna yang berarti dalam kehidupan dunia dan akhirat. Sebab sisi negartif yang pertama mengarah kepada sifat sombong dan pamer harta kepada orang lain. Sifat ini bisa menjadikan seseorang lalai kepada Allah Swt. Allah Swt melarang hamba-hambanya bersikap sombong karena harta sampai melalaikan kepada Allah Swt, sebagaimana dalam firman-Nya: *"Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk ke dalam kubur. Janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu)"* (Qs. Al-Takâtsur/102: 1-3).[128]

[128] أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ. حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ. كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ.

Karena itu, andaipun para pemudik tidak dapat dihindari harus membawa hasil jerih payahnya diperantauan, baik berupa kendaraan ataupun harta kekayaan lainnya harus diniati dalam hatinya sebagai mensyukuri ni'mat (*tahadduts bin ni'mah)* sebagaimana perintah Allah Swt, "Dan *terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan*" (Qs. Al-Dhuhâ/93: 11).[129] Demikian juga para pemudik seharusnya dapat mengendalikan diri agar tidak terjebak pada budaya konsumerisme. Para pemudik harus ingat masih, ada hari esok yang memerlukan biaya-biaya sehingga harta yang diperoleh seharusnya tidak dihabiskan pada saat mudik. Allah Swt telah mengingatkan kita; "*Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan*" (Qs. Al-A'râf/7: 31).[130]

Mudik akan memiliki makna religius dan akan memperkuat spiritualitas jika kita melakukannya tidak sekedar rutinitas tahunan tetapi disertai niat untuk beribadah kepada Allah Swt yaitu untuk bersilaturrahim, bermaaf-maafan sesama anak adam, menghindari konsumerisme dan bermegah-megahan dengan harta. Semoga Allah menuntun kita ke jalan yang diridhai-Nya.

---

[129] وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ.

[130] وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.

Ceramah dan tulisan tentang puasa itu sudah seperti "jalan di tempat". Yang dibahas itu-itu saja setiap tahunnya. Tapi membaca karya KH M. Cholil Nafis Ph.D ini saya menemukan penjelasan yang berbeda. Banyak hal baru dalam buku ini yang tidak ditemukan pada buku-buku lainnya. Buku yang bergizi dan menceraskan, cocok dibaca semua kalangan.

Nadirsyah Hosen, *(Rais Syuriah PCI Nahdlatul Ulama Australia - New Zealand)*

"Ramadhan itu rahasianya terbuka. Salah satu pintunya lewat buku karya guru saya, KH. Cholis Nafis. Selamat membaca."

Ustadz Yusuf Mansur, *(Pelayan al-Qur'an)*

Kesempurnaan ibadah Ramadhan akan diperoleh jika diawali dengan niat yang ikhlas serta pemahaman yang memadai tentang syarat dan rukunnya. Buku yang ada di tangan pembaca ini bukan sekedar membawa pembaca kepada pemahaman yang benar secara luas dan mendalam tentang makna Ramadhan, namun juga menyadarkan betapa detik demi detik Ramadhan adalah sangat berharga dan membahagiakan, sehingga Ramadhan dijadikan momentum yang selalu dirindukan orang-orang yang bermain.

Riswinandi, *Direktur Utama PT Pegadaian (Persero)*

KH. M. Cholil Nafis, Lc. Ph.D. lahir pada 1 Juni 1975 di Sampang, Madura. Kiai yang akademisi dan penceramah yang penulis ini alumni Pondok Pesantren Sidogiri, Pasuran. Ia mendapat gelar Strata 1 di Ilmiang Syariah Perbandingan Madhab dari Ilmu Sarud Islamic University (2000) dan Sarjana Terbiyah dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Az-Ziyadah Jakarta (2000), gelar Magisternya ia peroleh dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2003) dan doktor (Ph.D) dari University of Malaya, Malaysia (2010). Ia telah melakukan Visiting Student di Leeds University dan Visiting Scholar di Oxford University, Inggris, short course di National University of Singapore, postdoctoral di Al Khamis University Rabat, Maroko. Perah penghargaan Rektor Universitas Indonesia sebagai dosen pascasarjana dan penulis buku pada tahun 2005 ini berprofesi sebagai Dosen Pascasarjana Universitas Indonesia.

Dalam organisasi, ia Wakil Ketua Lembaga bahtsul Masail Pengurus Besar Nahdlatul Ulama 2005-2010-2015, Ketua Komisi Dakwah Majelis Ulama Indonesia Puasat 2010-2020, Ketua Umum Forum Antar Umat Beragama Peduli Keluarga Sejahtera dan Kependudukan (FAPSEDU) 2010-2020, dan Ketua Departemen Dakwah Masyarakat Ekonomi Syariah (MES) 2010-2015. Di samping organisasi, ia juga menjadi Pembina Yayasan Investa Cendekia Amanah (ICA).

Di antara karya ilmiahnya: Rekonstruksi Politik Islam, Fikih Kebangsaan: Studi atas Nilai-Nilai Pluralisme Beragama, Teori Hukum Ekonomi Syariah, Fikih Keluarga, Fikih Kependudukan, Wakaf Untuk Membangun Peradaban, dan Masalah Garis Perbatasan Nahdlatul Ulama. Selain itu, ia juga aktif menjadi kontributor di beberapa buku, jurnal, majalah dan media massa. Silaturrahim ke email: naflamdr@yahoo.com, www.cholilnafis.tv

ISBN 978-602-18856-3-3